

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято и согласовано  
На педагогическом совете

Протокол № 3  
От «02» июня 2026г.

Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
№ 39 от 19.06.2026  
В.В. Попов



**Учебный план  
на 2026-2027 учебный год**

**МО Дегтярск, Свердловская область, 2026 г.**

## 1. Пояснительная записка

Целями МБОУ ДО «ДЮСШ» является: создание благоприятной образовательной среды, направленной на поддержку обучающихся в их самореализации и профессиональной ориентации в сфере физической культуры, усиление воспитательной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества образования средствами компетентностного подхода.

Учебный план является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к образовательному процессу в МБОУ ДО «ДЮСШ», последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, промежуточной аттестации, соревновательной деятельности.

Учебный план рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора ДЮСШ. Изменения в учебный план вносятся приказом директора ДЮСШ по согласованию с Педагогическим советом.

Учебный план на 2026-2027 учебный год сформирован в соответствии с нормативными документами, с учетом образовательной программы, обеспечивающей достижение обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ. Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» составлен на основе документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития молодежной политики в РФ на период до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 17 августа 2024 г. № 2233-р (с изменениями на 31 марта 2025 года);
6. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3442 от 18.11.15 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики

Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 № 19 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил (СП 2.4.2.4283-26) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15. Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025г. об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в образовательных организациях;

16. Устав МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа».

## 2. Реализуемые программы

МБОУ ДО «ДЮСШ» реализует программы физкультурно-спортивной направленности в соответствии с лицензией № 20399 от 04.08.2020 на осуществление образовательной деятельности, выданной Министерством образования и молодежной политики Свердловской области:

- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «лыжные гонки»;
- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «мини-футбол»;
- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «спортивная акробатика»;
- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «лыжные гонки, вторая ступень»
- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «мини-футбол, вторая ступень»
- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «спортивная акробатика, вторая ступень»

Учебный план предусматривает многоуровневый подход и включает в себя этапы многолетней подготовки и сроки реализации. Сроки реализации этапов обучения по Учебному плану:

| Этапы подготовки | Период подготовки | Направленность деятельности |
|------------------|-------------------|-----------------------------|
| Стартовый        | 3 года            | Массовость                  |
| Базовый          | 6 лет             | Массовость                  |
| Продвинутый      | 3 года            | Массовость                  |

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – летний оздоровительный период (формирование профильных отрядов в физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа

учащихся по индивидуальным планам подготовки в июне-августе в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя).

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдается преемственность между ступенями обучения и этапами подготовки. Уровень учебной недельной нагрузки на ученика не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

### **3. Особенности построения образовательного процесса**

Организация тренировочного и воспитательного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного освоения разделов учебной программы, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения обучающимися разностороннего физического развития, совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта по дополнительным общеобразовательным программам. Содержание и структура учебного плана определяются целями, задачами и спецификой деятельности МБОУ ДО «ДЮСШ», сформулированными в Уставе, в основной образовательной программе, годовом плане работы.

Учебный процесс строится в соответствии с основными принципами, определяющими процесс воспитания и обучения:

1. Принцип комплексности (системности) - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля),
2. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи,
3. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Организация образовательного процесса регламентируется учебными программами, учебным планом учреждения, расписанием учебных занятий.

Учебный план составлен с учетом преемственности и единого направления спортивной подготовки на протяжении годового цикла, годового объема часов соотношения режимов времени на различные виды подготовки, с учетом повышения нагрузок на общую физическую, специальную физическую и тактическую подготовку.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объем учебных часов по программе (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных нормативов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта (направлению подготовки).

Основными формами работы ДЮСШ являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;
- участие в матчевых встречах и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- инструкторская и судейская практика.

#### **4. Содержание учебных разделов**

##### **1. Физическая подготовка включает:**

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

**2. Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

**3. Тактическая подготовка** – направлена на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

**4. Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

**5. Подвижные игры** – способствует общему развитию спортсмена, предусматривает формирование личности с использованием игровых элементов, влияет на формирование межличностных отношений.

**6. Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на углубленном этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**7. Контрольные и переводные испытания** - мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

**8. Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

#### **5. Задачи этапов многолетней подготовки. Недельная нагрузка.**

**Стартовый уровень** - учебно-тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке – не более 6 часов в неделю, обеспечивает организацию содержательного досуга средствами спорта, утверждение здорового образа жизни. Направлен на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, укрепление здоровья учащихся. Занятия в группах позволяют привлекать в ДЮСШ

разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

**Базовый уровень** - учебно-тренировочный процесс проходит в группах: БУ – 1-2 год обучения 6 часов недельной нагрузки, БУ -3 год обучения 8 часов, БУ – 4 год – 9 часов, БУ 5-6 года обучения – 10 часов в неделю. Задачами данного этапа являются: систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера, повышения уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности.

**Продвинутый уровень** – учебно-тренировочный процесс проходит при 12-часовой недельной нагрузке. Задачи этапа: сохранение объема и интенсивности физических нагрузок, освоение техники и тактики в соответствующем виде спорта, приобщение к участию в спортивных соревнованиях, выполнение нормативов в соответствующем виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, самоконтроль, получение опыта судейской и инструкторской практик, помощь в профессиональной ориентации.

Отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоения техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

## **6. Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

**Научно-педагогической помощи:** разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых разработок по различным направлениям видов спорта.

**Консультативно-методической помощи:** Проведение педагогических советов в рамках ДЮСШ. Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Повышение квалификации:**

- Изучение передового опыта в области спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального уровня.
- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самообразование.

## **7. Режим работы**

МБОУ ДО «ДЮСШ» осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами подготовки. Учебный год начинается 01.09.2026 г. В ДЮСШ установлена шестидневная учебная неделя. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора МБОУ ДО «ДЮСШ». Начало учебных занятий – 8 часов 30 минут. Окончание учебных занятий – 20 часов 30 минут. Занятия проводятся в 2-е смены: 1-я смена с 8:30 до 12:15; 2-я смена с 14:00 до 20:30.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет 45 минут для возраста от 8 лет и 30 минут для возраста 5-7 лет и исчисляется в академических часах.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на стартовом уровне – 2 академических часа;
- на базовом уровне с 1-го года обучения по 3-й год обучения - 2 академических часа;
- на этапе базового уровня свыше 4-го года обучения - 3 академических часа;
- на продвинутом этапе – 3 академических часа.

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 3 от  
«02» июня 2026 г



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделение «Лыжные гонки» МБОУ ДО «ДЮСШ»  
группы тренера-преподавателя Шаймухаметова Д.В.

| №<br>п/п          | Наименование<br>предметных областей                   | Уровень подготовки                                | Стартовый<br>(весь период) | Базовый                |                        |                        |                        |                         |                         |                         |                         | Продвинутый |                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
|                   |                                                       |                                                   |                            | 1                      | 2                      | 3                      | 4                      | 5                       | 6                       | 7                       | 8                       |             |                         |
|                   |                                                       | Год обучения                                      |                            |                        |                        |                        |                        |                         |                         |                         |                         |             |                         |
|                   |                                                       | Нагрузка часов в<br>неделю (количество<br>недель) | 6 часов<br>(46 недель)     | 6 часов<br>(46 недель) | 6 часов<br>(46 недель) | 8 часов<br>(46 недель) | 9 часов<br>(46 недель) | 10 часов<br>(46 недель) | 10 часов<br>(46 недель) | 12 часов<br>(46 недель) | 12 часов<br>(46 недель) |             | 12 часов<br>(46 недель) |
| 1.                | Теоретическая подготовка                              |                                                   | 15                         | 15                     | 15                     | 15                     | 15                     | 15                      | 15                      | 15                      | 15                      |             | 15                      |
| 2                 | Вариативные предметы                                  |                                                   | -                          | -                      | -                      | 92                     | 92                     | 92                      | 92                      | 14                      | 14                      |             | 14                      |
| 2.1.              | Подвижные игры                                        |                                                   | 20                         | 20                     | 20                     | 92                     | 92                     | 92                      | 92                      | -                       | -                       |             | -                       |
| 2.2.              | Инструкторская и судейская практика                   |                                                   | -                          | -                      | -                      | -                      | -                      | -                       | -                       | 14                      | 14                      |             | 14                      |
| 3.                | Практические занятия                                  |                                                   | 257                        | 257                    | 257                    | 257                    | 303                    | 349                     | 349                     | 515                     | 515                     |             | 515                     |
| 3.1.              | Общая физическая подготовка                           |                                                   | 149                        | 149                    | 149                    | 169                    | 169                    | 169                     | 169                     | 175                     | 175                     |             | 175                     |
| 3.2.              | Специальная физическая подготовка                     |                                                   | 62                         | 62                     | 62                     | 62                     | 62                     | 89                      | 89                      | 164                     | 164                     |             | 164                     |
| 3.3.              | Техническая подготовка                                |                                                   | 22                         | 22                     | 22                     | 22                     | 68                     | 87                      | 87                      | 150                     | 150                     |             | 150                     |
| 3.4.              | Участие в соревнованиях                               |                                                   | 4                          | 4                      | 4                      | 4                      | 4                      | 4                       | 4                       | 26                      | 26                      |             | 26                      |
| 4.                | Контрольные и переводные<br>испытания<br>(аттестация) |                                                   | 4                          | 4                      | 4                      | 4                      | 4                      | 4                       | 4                       | 8                       | 8                       |             | 8                       |
| 4.1.              | Промежуточная аттестация                              |                                                   | 2                          | 2                      | 2                      | 2                      | 2                      | 2                       | 2                       | 6                       | 6                       |             | 6                       |
| 4.2.              | Итоговая аттестация                                   |                                                   | 2                          | 2                      | 2                      | 2                      | 2                      | 2                       | 2                       | 2                       | 2                       |             | 2                       |
| Общий объем часов |                                                       |                                                   | 276                        | 276                    | 276                    | 368                    | 414                    | 460                     | 460                     | 552                     | 552                     |             | 552                     |

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 3 от  
«02» июня 2026 г.



# **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** отделение «Мини-футбол (футзал)» МБОУ ДО «ДЮСШ» группы тренера-преподавателя Халикова А.Р.

| №<br>п/п          | Наименование<br>предметных областей                   | Уровень подготовки                                |                               | Базовый                   |                           |                           |                           |                            |                            |                            |                            | Продвинутый                |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|
|                   |                                                       | Год обучения                                      | Стартовый<br>(весь<br>период) | 1                         | 2                         | 3                         | 4                         | 5                          | 6                          | 7                          | 8                          |                            |  |
|                   |                                                       | Год обучения                                      | (весь<br>период)              | 1                         | 2                         | 3                         | 4                         | 5                          | 6                          | 7                          | 8                          |                            |  |
|                   |                                                       | Нагрузка часов в<br>неделю (количество<br>недель) | 6 часов<br>(46 недель)        | 6 часов<br>(46<br>недель) | 6 часов<br>(46<br>недель) | 8 часов<br>(46<br>недель) | 9 часов<br>(46<br>недель) | 10 часов<br>(46<br>недель) | 10 часов<br>(46<br>недель) | 12 часов<br>(46<br>недель) | 12 часов<br>(46<br>недель) | 12 часов<br>(46<br>недель) |  |
| 1.                | Теоретическая подготовка                              |                                                   | 16                            | 16                        | 15                        | 15                        | 14                        | 12                         | 12                         | 12                         | 10                         | 10                         |  |
| 2                 | Вариативные предметы                                  |                                                   | -                             | 2                         | 3                         | 3                         | 3                         | 3                          | 3                          | 3                          | 16                         | 16                         |  |
| 2.1.              | Подвижные игры                                        |                                                   | -                             | 2                         | 3                         | 3                         | 3                         | 3                          | 3                          | 3                          | -                          | -                          |  |
| 2.2.              | Инструкторская и судейская практика                   |                                                   | -                             | -                         | -                         | -                         | -                         | -                          | -                          | -                          | 16                         | 16                         |  |
| 3.                | Практические занятия                                  |                                                   | 256                           | 254                       | 254                       | 346                       | 393                       | 441                        | 441                        | 441                        | 522                        | 522                        |  |
| 3.1.              | Общая физическая подготовка                           |                                                   | 84                            | 84                        | 84                        | 85                        | 90                        | 90                         | 90                         | 90                         | 80                         | 80                         |  |
| 3.2.              | Специальная физическая подготовка                     |                                                   | 68                            | 68                        | 68                        | 76                        | 78                        | 78                         | 78                         | 78                         | 82                         | 82                         |  |
| 3.3.              | Техническая подготовка                                |                                                   | 67                            | 44                        | 44                        | 66                        | 80                        | 77                         | 77                         | 77                         | 110                        | 110                        |  |
| 3.4.              | Тактическая подготовка                                |                                                   | 23                            | 23                        | 23                        | 51                        | 60                        | 66                         | 66                         | 66                         | 100                        | 100                        |  |
| 3.5.              | Игровая подготовка                                    |                                                   | -                             | 8                         | 8                         | 47                        | 60                        | 86                         | 86                         | 86                         | 102                        | 102                        |  |
| 3.6.              | Участие в соревнованиях                               |                                                   | 14                            | 14                        | 14                        | 30                        | 42                        | 42                         | 42                         | 42                         | 48                         | 48                         |  |
| 4.                | Контрольные и переводные<br>испытания<br>(аттестация) |                                                   | 4                             | 4                         | 4                         | 4                         | 4                         | 4                          | 4                          | 4                          | 4                          | 4                          |  |
| 4.1.              | Промежуточная аттестация                              |                                                   | 2                             | 2                         | 2                         | 2                         | 2                         | 2                          | 2                          | 2                          | 2                          | 2                          |  |
| 4.2.              | Итоговая аттестация                                   |                                                   | 2                             | 2                         | 2                         | 2                         | 2                         | 2                          | 2                          | 2                          | 2                          | 2                          |  |
| Общий объем часов |                                                       |                                                   | 276                           | 276                       | 276                       | 368                       | 414                       | 460                        | 460                        | 552                        | 552                        | 552                        |  |

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 3 от  
«02» июня 2026 г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
В.В. Попов  
Приказ №39 от «19» июня 2026 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделение «Спортивная акробатика» МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Группы тренера преподавателя Зайцевой Н.А.

| №<br>п/п          | Наименование<br>предметных областей                 | Уровень подготовки     | Стартовый     | Базовый                   |                           |                           |                           |                            |                            | Продвинутый                |                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|---------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                   |                                                     |                        |               | 1                         | 2                         | 3                         | 4                         | 5                          | 6                          | 7                          | 8                          |
|                   | Год обучения                                        |                        | (весь период) |                           |                           |                           |                           |                            |                            |                            |                            |
|                   | Нагрузка часов в<br>неделю (количество<br>недель)   | 6 часов<br>(46 недель) |               | 6 часов<br>(46<br>недель) | 6 часов<br>(46<br>недель) | 8 часов<br>(46<br>недель) | 9 часов<br>(46<br>недель) | 10 часов<br>(46<br>недель) | 10 часов<br>(46<br>недель) | 12 часов<br>(46<br>недель) | 12 часов<br>(46<br>недель) |
| 1.                | Теоретическая подготовка                            |                        | 4,5           | 9                         | 10                        | 10                        | 10                        | 9                          | 9                          | 9                          | 9                          |
| 2                 | Вариативные предметы                                |                        | -             | -                         | -                         | -                         | -                         | -                          | -                          | 20                         | 20                         |
| 2.1.              | Подвижные игры                                      |                        | -             | -                         | -                         | -                         | -                         | -                          | -                          | -                          | -                          |
| 2.2.              | Инструкторская и судейская практика                 |                        | -             | -                         | -                         | -                         | -                         | -                          | -                          | 20                         | 20                         |
| 3.                | Практические занятия                                | 267,5                  |               | 263                       | 263                       | 354                       | 400                       | 447                        | 447                        | 519                        | 519                        |
| 3.1.              | Общая физическая подготовка                         | 91                     |               | 134                       | 134                       | 174                       | 118                       | 118                        | 118                        | 116                        | 116                        |
| 3.2.              | Специальная физическая подготовка                   | 89                     |               | 65                        | 65                        | 80                        | 129                       | 160                        | 160                        | 165                        | 165                        |
| 3.3.              | Техническая подготовка                              | 83,5                   |               | 60                        | 60                        | 90                        | 139                       | 153                        | 153                        | 220                        | 220                        |
| 3.4.              | Участие в соревнованиях                             | 4                      |               | 4                         | 4                         | 10                        | 14                        | 16                         | 16                         | 18                         | 18                         |
| 4.                | Аттестация<br>(контрольно-переводные<br>упражнения) | 4                      |               | 4                         | 4                         | 4                         | 4                         | 4                          | 4                          | 4                          | 4                          |
| 4.1.              | Промежуточная аттестация                            | 2                      |               | 2                         | 2                         | 2                         | 2                         | 2                          | 2                          | 2                          | 2                          |
| 4.2.              | Итоговая аттестация                                 | 2                      |               | 2                         | 2                         | 2                         | 2                         | 2                          | 2                          | 2                          | 2                          |
| Общий объем часов |                                                     |                        | 276           | 276                       | 276                       | 368                       | 414                       | 460                        | 460                        | 552                        | 552                        |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807282

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026