



Утверждаю:
Директор ВМБОУ ДОД «ДЮСШ»
Р.Р. Ризванов
02.09.2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Верхнетуринского муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования
детей «Детско-юношеская спортивная школа»
На 2024–2025 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										ГССМ
	НП			ТГ							
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год		
Общая физическая подготовка	59% 163	55% 227	55% 227	45% 248	45% 290	31% 228	31% 257	31% 285	17% 219		
Специальная физическая подготовка	20% 55	24% 99	24% 99	28% 155	28% 180	31% 228	31% 257	31% 285	48% 618		
Техническая подготовка	20% 55	18% 75	18% 75	18% 99	18% 116	25% 184	25% 207	25% 230	18% 232		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	5% 28	5% 32	7% 52	7% 58	7% 65	10% 129		
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1% 3	3% 13	3% 13	4% 22	4% 26	6% 44	6% 49	6% 55	7% 90		
Итого	100% 276/46н.	100% 414/46н.	100% 414/46н.	100% 552/46н.	100% 644/46н.	100% 736/46н.	100% 828/46н.	100% 920/46н.	100% 1288/46н.		

Заместитель директора по УВР ВМБОУ ДОД «ДЮСШ»  Е.П.Белых

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ (С ШАЙБОЙ)**

№	Виды подготовки	Количество часов
1	Общая физическая	47
2	Специальная физическая	33
3	Техническая	66
4	Тактическая	27
5	Игровая	43
В том числе:		
6	Теоретическая	8
7	Контрольные испытания	6
Всего часов		216

Заместитель директора по УВР ВМБОУ ДОД «ДЮСШ»  Е.П.Белых

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»**

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Год обучения						
Теоретическая подготовка	13 %	18 %	26 %	26 5%	25 %	21 3%
Общая физическая подготовка	%	1 %				
Специальная физическая подготовка	3 1	%				
Технико-тактическая подготовка	20%	%				
Другие виды спорта, подвижные игры,						
Медицинский контроль и восстановительные мероприятия						
Инструкторская и судейская практика						
Зачетные и переводные требования + соревнования						
Всего часов	38н.	/38н.	/38н.	/38н.	/38н.	/38н.

Заместитель директора по УВР ВМБОУ ДОД «ДЮСШ»  Е.П.Белых

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ (С ШАЙБОЙ)**

Предметные области	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1 год	2 года и свыше	Начальная специализация	
	1 год	2 года и свыше	1 год	2 год
Теория и методика физической культуры и спорта	6 2%	6 2%	16 3%	18 3%
Общая физическая подготовка	126 50%	146 45%	208 40%	252 40%
Специальная физическая подготовка		16 5%	36 7%	42 7%
Избранный вид спорта	120 48%	168 48%	260 50%	312 50%
Всего часов в год:	252/42н.	336/42 н.	520/42н.	624/42н.

Заместитель директора по УВР ВМБОУ ДОД «ДЮСШ» _____  Е.П.Белых