



И.о. директора МБОУ ДО «Краснотуранская спортивная школа» В.Ю. Кнауб

Учебный план на 52 недели учебно – тренировочных занятий спортивной подготовки МБОУ ДО «Краснотуранская спортивная школа» на 2026-2027 учебный год

Образовательные компоненты (в часах)	Начальная подготовка (год обучения)					Тренировочный этап (год обучения)				
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	4,5	4,5	29	29	38	38	38		
Общая физическая подготовка (ОФП)	190	241	241	300	300	336	336	336		
Специальная физическая подготовка (СФП)	62	108	108	218	218	300	300	300		
Основы профессионального самоопределения	1	4	4	4	4	4,5	4,5	5		
Различные виды спорта и подвижные игры	1	3,5	3,5	3	3	4,5	4,5	4		
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	7	7	19	19	19		
Участие в соревнованиях	6	8	8	29	29	112	112	112		
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия и контроль	1	2	2	7	7	10	10	10		
Техническая подготовка	47	50	50	131	131	112	112	112		
Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося при 6 дневной учебной недели	6	8	8	14	14	18	18	18		
Максимальный объем нагрузки в год	312	416	416	728	728	936	936	936		