

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»
(МАОУ ДО г. Иркутска СШ «Дворец спорта «Юность»)**

Учебный план учреждения рассчитан на 52 недели в учебном году, включая самостоятельную подготовку обучающихся, и состоит из следующих разделов:

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Участие в спортивных соревнованиях

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Психологическая подготовка

Инструкторская практика и судейская практика

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Восстановительные мероприятия

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Календарный учебный график предусматривает практические и теоретические занятия в группах, самостоятельную работу и аттестацию обучающихся. На этапе начальной подготовки предусмотрены каникулы.

Учебный план МАОУ ДО г. Иркутска СШ "Дворец спорта "Юнрость" на 2024-2025 учебный год

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Прыжки на батуте"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка	82-110	110-128	110-134	134-150	96-150
2	Специальная физическая подготовка	72-80	80-116	130-154	154-170	170-190
3	Участие в спортивных соревнованиях	2-4	4-6	16-24	24-32	32-60
4	Техническая подготовка	60-84	84-120	160-192	192-320	320 - 424
5	Тактическая подготовка	4-6	6-8	16	16-22	22-30
6	Теоретическая подготовка	4-6	6-8	12	12	10 – 12
7	Психологическая подготовка	4	4	12-16	16-22	22-30
8	Инструкторская практика и судейская практика	0-1	8-10	40-50	50-66	66-72
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	4-8	8	8	8
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2-4
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	4-6	14-16	16-28	12-18
Недельная нагрузка в часах		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Художественная гимнастика"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка	94-118	118-164	86-100	74-92	40-50
2	Специальная физическая подготовка	36-48	48-60	120-156	156-200	140-262
3	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	6-8	20-24	24-26	62-74
4	Техническая подготовка	60-82	82-110	320-352	36-500	656-700
5	Тактическая подготовка	4-6	6-8	12-14	14-18	14
6	Теоретическая подготовка	2-4	4-6	12-14	14-16	14
7	Психологическая подготовка	4-6	6-8	14-16	16-18	16
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4-6	10-12	12	12-16
9	Инструкторская практика	-	-	-	6	16
10	Судейская практика	-	-	-	6	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	45636	12	16-24
12	Восстановительные мероприятия	20-32	32-40	20-28	28-30	42-50
Недельная нагрузка в часах		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Плавание"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка	133	156-234	270-320	270-295	210-276
2	Специальная физическая подготовка	42	78-117	170-200	252-290	430-624
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	4	6	6
4	Техническая подготовка	45	58-83	121-130	180-190	220-300
5	Тактическая подготовка	4	5-11	13-16	40-46	40-50
6	Теоретическая подготовка	4	5-11	13-16	32	40-50
7	Психологическая подготовка	1	2	5-10	10-15	24-40
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	6	10-14	16-21
10	Судейская практика	-	-	6	10-14	16-21
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2-4	4	4
12	Восстановительные мероприятия	2	2	10-12	12-24	26-56
Недельная нагрузка в часах		4,5-6	6-9	12-18	16-18	20-28
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Календарный учебный график

сводные данные

практич. и теоретич. занятия	самостоятельная работа	промежуточная аттестация	итоговая аттестация	каникулы	всего
------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------	----------	-------

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	01-08	09-15	16-12	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	20.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-02.03	03-09	10-16	17-23	24-30	31.03-06.04	07-13	14-20	21-27	20.04-04.05	05-11	12-18	19-25	26.05-01.06	02-08	09-15	16-22	23-29	30.06-06.07	07-13	14-20	21-27	28.07-03.08	04-10	11-17	18-24	25-31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Этап начальной подготовки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

Условные обозначения:

П - практические и теоретические занятия

С - самостоятельная работа

Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация

К - каникулы