УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____А.А.Карякин
«___»_____2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 – 2027 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		10		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		10-20		6-12		6-12	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**82**	35	**109**	35	**57**	11	**69**	11
2	Специальная физическая подготовка	**35**	15	**47**	15	**120**	23	**137**	22
3	Участие в соревнованиях	-	-			**31**	6	**44**	7
4	Техническая подготовка	**110**	47	**147**	47	**265**	51	**306**	49
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**5**	2	**6**	2	**21**	4	**31**	5
6	Инструкторская и судейская практика	-	-			**16**	3	**25**	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**2**	1	**3**	1	**10**	2	**12**	2
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312**	**100**	**520**	**100**	**624**	**100**

Зам.директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Васильева Н.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____А.А.Карякин
«___»_____2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026-2027 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		НП				УТ					
		До года		Свыше года		Первого года		Второго, Третьего года		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5		6		8		10		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3				3	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24		12-24		6-12				6-12	
		час	%	**час**	%	**час**		%		**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**47**	20	**56**	18	**62**	15	**73**	14	**75**	12
2	Специальная физическая подготовка	**33**	14	**50**	16	**71**	17	**83**	16	**93**	15
3	Участие в соревнованиях	7	3	**9**	3	**25**	6	**42**	8	**62**	10
4	Техническая подготовка	**75**	32	**94**	30	**108**	26	**130**	25	**125**	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**42**	18	**56**	18	**71**	17	**89**	17	**125**	20
6	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	**4**	1	**10**	2	**19**	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**7**	3	**9**	3	**8**	2	**10**	2	**13**	2
8	Интегральная подготовка	**23**	10	**38**	12	**67**	16	**83**	16	**112**	18
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312**	**100**	**416**	**100**	**520**	**100**	**624**	**100**

Зам. директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Н.М. Васильева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____А.А.Карякин
«___» _____2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 – 2027 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		10		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16		8-16		6-12		6-12	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**129**	55	**150**	48	**177**	34	**160**	22
2	Специальная физическая подготовка	**65**	28	**103**	33	**198**	38	**306**	42
3	Участие в соревнованиях	-	-			**31**	6	**73**	10
4	Техническая подготовка	**30**	13	**47**	15	**68**	13	**109**	15
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**5**	2	**6**	2	**21**	4	**36**	5
6	Инструкторская и судейская практика	-	-			**10**	2	**22**	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**5**	2	**6**	2	**15**	3	**22**	3
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312**	**100**	**520**	**100**	**728**	**100**

Зам. директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Н.М. Васильева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____А.А.Карякин
«____»_____2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 – 2027 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		9		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		10-20		8-16		8-16	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**175**	75	**225**	72	**149**	32	**125**	20
2	Специальная физическая подготовка					**108**	23	**169**	27
3	Участие в соревнованиях	-	-	**6**	2	**19**	4	**37**	6
4	Техническая подготовка	**35**	15	**50**	16	**112**	24	**163**	26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**19**	8	**25**	8	**42**	9	**62**	10
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	**19**	4	**37**	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**5**	2	**6**	2	**19**	4	**31**	5
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312**	**100**	**468**	**100**	**624**	**100**

Зам. директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Н.М. Васильева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А.Карякин
«___» _____ 2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 – 2027 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		10		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		10-20		8-16		8-16	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**147**	63	**178**	57	**234**	45	**225**	36
2	Специальная физическая подготовка	**42**	18	**56**	18	**94**	18	**119**	19
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	**16**	3	**25**	4
4	Техническая подготовка	**12**	5	**22**	7	**58**	11	**100**	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**28**	12	**44**	14	**88**	17	**106**	17
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	**10**	2	**12**	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**5**	2	**12**	4	**20**	4	**37**	6
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312**	**100**	**520**	**100**	**624**	**100**

Зам.директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Н.М.Васильева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А.Карякин
«___» _____ 2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026-2027 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»,

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		9		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		11-22		11-22		8-16		8-16	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**140**	60	**169**	54	**211**	45	**156**	25
2	Специальная физическая подготовка	**35**	15	**50**	16	**94**	20	**268**	43
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	**9**	2	**62**	10
4	Техническая подготовка	**47**	20	**78**	25	**126**	27	**75**	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**10**	4	**12**	4	**14**	3	**37**	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	**5**	1	**13**	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**2**	1	**3**	1	**9**	2	**13**	2
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312**	**100**	**468**	**100**	**624**	**100**

Зам.директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Н.М.Васильева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А.Карякин
«___» _____2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 – 2027 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		8		12		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24		12-24		6-12		6-12	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**134**	43	**159**	38	**50**	8	**51**	7
2	Специальная физическая подготовка	**69**	22	**96**	23	**144**	23	**167**	23
3	Участие в соревнованиях	**6**	2	**12**	3	**31**	5	**36**	5
4	Техническая подготовка	**85**	27	**125**	30	**343**	55	**408**	56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**9**	3	**12**	3	**19**	3	**22**	3
6	Инструкторская и судейская практика	-	-		-		-		-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**9**	3	**12**	3	**37**	6	**44**	6
Общее количество часов в год		**312**	**100**	**416**	**100**	**624**	**100**	**728**	**100**

Зам. директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Васильева Н.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А.Карякин
«___» _____2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 – 2027 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		10		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16		8-16		6-12		6-12	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**129**	55	**150**	48	**177**	34	**273**	35
2	Специальная физическая подготовка	**65**	28	**103**	33	**198**	38	**312**	40
3	Участие в соревнованиях	-	-			**31**	6	**31**	4
4	Техническая подготовка	**30**	13	**47**	15	**68**	13	**78**	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**5**	2	**6**	2	**21**	4	**47**	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-			**10**	2	**16**	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**5**	2	**6**	2	**15**	3	**23**	3
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312**	**100**	**520**	**100**	**780**	**100**

Зам. директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Н.М. Васильева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____А.А.Карякин
«___»_____2026г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 – 2027 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		8		9		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		10-20		8-16		8-16	
		час	%	**час**	%	**час**	%	**час**	%
1	Общая физическая подготовка	**215**	69	**217**	52	**178**	38	**182**	25
2	Специальная физическая подготовка	**59**	19	**112**	27	**145**	31	**255**	35
3	Участие в соревнованиях		-	**4**	1	**9**	2	**37**	5
4	Техническая подготовка	**22**	7	**46**	11	**66**	14	**124**	17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**13**	4	**29**	7	**52**	11	**102**	14
6	Инструкторская и судейская практика		-	**4**	1	**9**	2	**14**	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**14**	2
Общее количество часов в год		**312**	**100**	**416**	**100**	**468**	**100**	**728**	**100**

Зам. директора по УВР
МАУДО «СШ № 1» Н.М. Васильева