

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО «ИСШ»
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «ИСШ»
№ 79 от 01.09.2025 г.

Учебный план

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования «Ивангородская спортивная школа»**

на 2025 – 2026 учебный год

г. Ивангород
2025 г.

Пояснительная записка

учебному плану МБУДО «ИСШ» на 2025-2026 учебный год

Учебный план МБУДО «ИСШ» разработан в соответствии с перечнем нормативных документов:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Уровня учреждения дополнительного образования:

- Учебными программами по видам спорта;
- Уставом МБУДО «ИСШ».

Учебный план направлен на достижение целей:

- развитие мотивации личности и всестороннего удовлетворения физкультурно-спортивной направленности, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства;
- развитие творческих способностей детей по видам спорта, культивируемым в Учреждении;
- ведение работы по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание оптимальных условий развитию личности способной к самоутверждению, самооценки и саморазвитию в существующем социуме;
- создание условий для физического, спортивного и духовного совершенствования подростков и молодежи путем проведения на регулярной основе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и спортивно-соревновательных мероприятий, организации спортивно-оздоровительной и методической работы.

2025-2026 учебном году в МБУДО «ИСШ» реализуются дополнительные общеобразовательные программы по следующим видам спорта: баскетбол, бокс, тхэквондо, художественная гимнастика.

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы	Группа	Продолжительность, период обучения		Кол-во часов в неделю	Кол-во обуч-ся (чел.)
1	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу «Основы баскетбола»*	СОГ (Соц. серт.)	38 недель 01.09.25-31.05.26		2	25**
2	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу	СОГ	46 недель	38 нед. 01.09.25-31.05.26	2	
				8 нед. 01.06.26-31.08.26	4	
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"	НП-3	52 недели 01.09.25-31.08.26		6	14
		УТ-3			8	12
4	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по боксу «Основы бокса»*	СОГ (Соц. серт.)	38 недель 01.09.25-31.05.26		2	25**
5	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по боксу	СОГ	46 недель	38 нед. 01.09.25-31.05.26	4	
				8 нед. 01.06.26-31.08.26	6	
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "бокс"	НП-3	52 недели 01.09.25-31.08.26		6	16
		УТ-3			10	12
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо «Основы тхэквондо»	СОГ (Соц. серт.)	38 недель 01.09.25-31.05.26		2	25**
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо	СОГ	46 недель	38 нед. 01.09.25-31.05.26	4	
				8 нед. 01.06.26-31.08.26	6	
7	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (ГТФ, МФТ)	НП-3	52 недели 01.09.25-31.08.26		8	20
		УТ-4			12	12
8	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"	НП-1	52 недели 01.09.25-31.08.26		6	15
		УТ-1			12	11
		УТ-3			14	8
Всего:						195 чел.

*Программы, реализуемые с использованием социального сертификата

** Обучающиеся осваивают 2 программы одновременно

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и подростков до получения спортивных результатов.

В программном материале предусмотрены разделы:

1. Дополнительные общеразвивающие программы:

- теория, психологическая подготовка
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка.

2. Дополнительные программы спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- участие в спортивных соревнованиях
- техническая подготовка
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
- инструкторская и судейская практика
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль)
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
- интегральная подготовка (баскетбол)

Образовательный процесс в учреждении ведется на русском языке. МБУДО «ИСШ» организует работу с постоянным составом воспитанников в течение года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки 6 учебных недель на период отпуска тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- мониторинг;
- прохождение медицинского осмотра;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря
- инструкторская и судейская практика.

Обучение воспитанников в МБУДО «ИСШ» осуществляется по этапам спортивной подготовки:

Баскетбол (6 лет)

Этапы	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3
Возраст обуч-ся (мин)	6	8	9	10	11	12	13
Кол-во часов в нед.	4	4,5	6	6	8	8	12
Кол-во часов в год	184	234	312	312	416	416	624
Наполняемость	15 - 25	15 - 25	15 - 25	15 - 25	12 - 20	12 - 17	12 - 15

Бокс (6 лет)

Этапы	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3
Возраст обуч-ся (мин)	7	9	10	11	12	13	14
Кол-во часов в нед.	6	6	6	6	10	10	10
Кол-во часов в год	276	312	312	312	520	520	520
Наполняемость	10 - 25	10 - 25	10 - 25	10 - 25	8 - 15	8 - 15	8 - 15

Тхэквондо (7 лет)

Этапы	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Возраст обуч-ся (мин)	6	7	8	9	10	11	12	13
Кол-во часов в нед.	6	6	8	8	9	12	12	12
Кол-во часов в год	276	312	416	416	468	624	624	624
Наполняемость	12 - 25	12 - 25	12 - 20	12 - 20	8 - 15	8 - 15	8 - 15	8 - 15

Худ. гимна (7 лет)

Этапы	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Возраст обуч-ся (мин)	6	7	8	9	10	11	12
Кол-во часов в нед.	5	6	12	12	12	14	14
Кол-во часов в год	260	312	624	624	624	728	728
Наполняемость	12 - 20	12 - 20	5 - 16	5 - 16	5 - 16	5 - 14	5 - 14

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки, принимается педагогическим советом МБУДО «ИСШ». Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

В соответствии с п. 15.1 Федеральных стандартов спортивной подготовки учебно-тренировочный план МБУДО «ИСШ» по программам спортивной подготовки включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО «ИСШ» зависит от вида спорта и составляет 6 лет, максимальный возраст занимающихся 18 лет.

Режим занятий воспитанников:

- содержание тренировочного процесса определяется образовательными программами по видам спорта, определяющими минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности, согласовывается педагогическим советом МБУДО «ИСШ»;

- расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходной день (суббота, воскресенье). МБУДО «ИСШ» организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время может организовать учебно-тренировочные сборы с дневным пребыванием, учебно-тренировочные сборы на выезде.

МБУДО «ИСШ» самостоятельна в выборе системы и форм оценок воспитанников. Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительный:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся и воспитанников, наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;

- стабильность состава обучающихся и воспитанников, посещаемость ими тренировочных занятий.

Начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся и воспитанников. Уровень потенциальных возможностей, обучающихся и воспитанников в избранном виде спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и воспитанников;
- уровень основ техники в избранном виде спорта.

Учебно-тренировочный:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся и воспитанников;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся и воспитанников в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной тренировки по избранному виду спорта.

**Учебно-тематический план отделения баскетбола МБУДО «ИСШ»
для группы СОГ (соц. сертификат) (2 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Кондратьева Ирина Борисовна**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
2	ОФП	8	8	6	8	5	7	8	8	7	0	0	0	65
3	Соревнования					Согласно календарному плану								
4	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
	Итого:	9	9	7	9	6	8	9	9	8	0	0	0	74

**Учебно-тематический план отделения баскетбола МБУДО «ИСШ»
для группы СОГ (2 ч/нед. сентябрь-май, 4ч/нед. июнь-август) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Кондратьева Ирина Борисовна**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
2	ОФП	5	5	3	5	2	4	5	5	4	12	4	4	58
3	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	28
4	Технико-тактич. подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
5	Соревнования					Согласно календарному плану								
6	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
	Итого:	9	9	7	9	6	8	9	9	8	18	6	10	108

**Учебно-тематический план отделения баскетбола МБУДО «ИСШ»
для группы НП-3 (6 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Кондратьева Ирина Борисовна**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	16	9	65
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	1	5	6	6	2	6	5	2	53
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	9	9	8	9	6	6	7	9	2	7	2	6	80
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4	3	8	52
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	9
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	33
	Итого:	26	26	24	26	18	22	24	26	22	24	26	28	292
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	10	36

**Учебно-тематический план отделения баскетбола МБУДО «ИСШ»
для группы УТ-3 (8 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Кондратьева Ирина Борисовна**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	14	6	60
2	Специальная физическая подготовка	7	8	0	8	2	3	4	7	6	7	12	8	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	8	0	0	8	5	0	0	0	0	0	21
4	Техническая подготовка	7	10	8	8	6	4	8	9	6	8	0	8	82
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	5	6	5	2	5	6	6	6	10	12	74
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	12
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Интегральная подготовка	7	8	7	8	7	7	8	8	0	7	0	0	67
	Итого:	34	36	32	34	24	32	34	34	30	32	36	34	392
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	12	48

**Учебно-тематический план отделения бокса МБУДО «ИСШ»
для группы СОГ (соц. сертификат) (2 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Шалашов Артем Юрьевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
2	ОФП	8	8	6	8	5	6	7	8	6	0	0	0	62
3	Соревнования					Согласно календарному плану								
4	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
	Итого:	9	9	7	9	6	7	8	9	7	0	0	0	71

**Учебно-тематический план отделения бокса МБУДО «ИСШ»
для группы СОГ (4 ч/нед. сентябрь-май, 6ч/нед. июнь-август) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Шалашов Артем Юрьевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
2	ОФП	9	10	9	9	8	9	8	9	9	14	0	14	108
3	СФП	5	5	3	5	2	4	5	3	3	5	0	0	40
4	Технико-тактич. подготовка	2	3	2	2	1	1	2	4	2	4	0	2	25
5	Соревнования					Согласно календарному плану								
6	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
	Итого:	17	19	15	17	12	15	16	17	15	24	0	16	183

**Учебно-тематический план отделения бокса МБУДО «ИСШ»
для группы НП-3 (8 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Шалашов Артем Юрьевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	8	10	12	12	8	12	20	12	142
2	Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	6	8	10	10	6	10	0	12	103
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	4	6	4	6	4	5	2	4	9	6	62
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	6
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
	Итого:	34	36	32	34	24	30	32	34	28	32	36	36	388
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	10	46

**Учебно-тематический план отделения бокса МБУДО «ИСШ»
для группы УТ-3 (12 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Шалашов Артем Юрьевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	9	12	12	12	12	12	24	24	165
2	Специальная физическая подготовка	5	9	9	9	2	9	9	9	2	11	6	4	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	21
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	0	12	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	12	6	7	7	6	6	12	22	12	111
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	16
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	16
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	5
	Итого:	52	53	47	52	36	47	51	52	44	51	53	52	590
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	53	19	72

**Учебно-тематический план отделения тхэквондо МБУДО «ИСШ»
для группы СОГ (соц. сертификат) (2 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Бабарыков Геннадий Николаевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
2	ОФП	8	8	6	8	5	7	8	8	7	0	0	0	65
3	Соревнования					Согласно календарному плану								
4	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
	Итого:	9	9	7	9	6	8	9	9	8	0	0	0	74

**Учебно-тематический план отделения тхэквондо МБУДО «ИСШ»
для группы СОГ (4 ч/нед. сентябрь-май, 6ч/нед. июнь-август) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Бабарыков Геннадий Николаевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
2	ОФП	9	9	10	9	8	12	9	9	8	5	10	9	107
3	СФП	5	4	4	5	2	2	5	3	3	2	6	5	46
4	Технико-тактич. подготовка	2	3	1	2	1	1	2	4	2	0	0	0	18
5	Соревнования					Согласно календарному плану								
6	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
	Итого:	17	17	16	17	12	16	17	17	14	8	16	14	181

**Учебно-тематический план отделения тхэквондо МБУДО «ИСШ»
для группы НП-3 (8 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Бабарыков Геннадий Николаевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	11	10	10	9	11	10	10	9	10	19	13	132
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	12	4	63
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	18	19	18	18	10	19	16	18	10	15	0	17	178
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	17
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	34	36	34	34	24	36	32	34	28	30	36	36	394
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	16	52

**Учебно-тематический план отделения тхэквондо МБУДО «ИСШ»
для группы УТ-4 (12 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Бабарыков Геннадий Николаевич**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Общая физическая подготовка	12	12	10	12	10	12	12	10	8	12	25	20	155
2	Специальная физическая подготовка	10	7	8	10	7	8	10	7	7	7	15	7	103
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	5	5	6	0	0	0	5	5	0	0	0	26
4	Техническая подготовка	25	19	18	18	17	24	27	19	10	25	0	22	224
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2	2	2	2	2	2	2	2	4	10	4	40
6	Инструкторская и судейская практика	0	5	5	5	0	0	0	5	5	0	0	0	25
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	6
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	6
	Итого:	53	52	48	53	36	46	51	50	43	48	52	53	585
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	27	79

**Тренерский план отделения художественной гимнастики МБУДО «ИСШ»
для группы НП-1 (6 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Гашевская Анна Николаевна**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	10	10	10	6	10	25	12	131
2	Специальная физическая подготовка	7	5	6	8	4	5	4	6	4	5	0	6	60
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	6
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	5	8	8	10	3	8	0	8	82
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	26	26	24	26	18	23	25	26	21	24	26	27	292
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	12	38

**Учебно-тематический план отделения художественной гимнастики МБУДО «ИСШ»
для группы УТ-1 (14 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Розыченкова Юлия Валентиновна**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все-го
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	8	5	6	6	8	6	8	20	10	99
2	Специальная физическая подготовка	10	15	10	15	0	10	15	14	8	24	20	25	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	4	4	4	4	4	3	0	0	0	33
4	Техническая подготовка	30	35	30	32	31	33	33	32	25	23	0	22	326
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	25
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	2	1	1	1	0	0	2	0	1	10	1	19
	Итого:	61	64	52	61	42	54	59	61	53	57	64	59	687
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	20	84

**Учебно-тематический план отделения художественной гимнастики МБУДО «ИСШ»
для группы УТ-3 (14 ч/нед.) на 2025-2026 уч.г.,
тренер-преподаватель: Розыченкова Юлия Валентиновна**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Все- го
1	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	4	4	5	5	3	5	20	9	76
2	Специальная физическая подготовка	7	21	10	18	7	12	16	19	6	15	20	18	169
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	0	36
4	Техническая подготовка	31	31	31	32	24	31	31	30	28	34	0	30	333
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	14	2	29
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	20
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1	1	1	2	0	1	10	1	22
	Итого:	61	64	52	61	42	53	58	61	52	57	64	60	685
	<i>Из них: самостоятельная подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	20	84