

Утверждено:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
А.А. Козырев

Приказом МБУ  
ДЮСШ  
А.А. Козырев

**НА 52 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СТАРТОГО, БАЗОВОГО, ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБУ ДО ДЮСШ г. МИЛЛЕРОВО НА 15.09.2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА**

Отделения по видам спорта	Вид спорта	Этап подготовки (базовый уровень сложности)	Кол-во учебно-тренировочных групп	Кол-во уч-ся в одной группе	Кол-во уч-ся во всех группах	Кол-во часов на 1 группу в неделю	Кол-во часов в группах в неделю	Кол-во часов в год на 1 группу
1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	МИНИ-ФУТБОЛ	Стартовый этап 1-го Стартовый этап 2-го Базовый этап 1-го Базовый этап 2-го Продвинутый этап 2-го	8 1 2 2 1	16 16 16 16 15	128 16 32 32 15	6 6 6 6 6	48 6 12 12 6	312 312 312 312 312
	Всего:	14	-	223	-	84	-	-
	ВОЛЕЙБОЛ	Стартовый этап 1-го Стартовый этап 2-го Базовый этап 1-го Ознакомительный	7 2 1 2	16 16 16 16	112 32 16 32	6 6 6 4	42 12 6 8	312 312 312 16
	Всего:	12	-	192	-	68	-	-
	БАСКЕТБОЛ	Стартовый этап 1-го	2	16	32	6	12	312
	Всего:	2	-	32	-	12	-	-
	РЕГБИ	Стартовый этап 1-го Ознакомительный	3 2	16 16	48 32	6 4	18 8	312 16
	Всего:	5	-	80	-	26	-	-
	Н/ТЕННИС	Стартовый этап 1-го Базовый этап 1-го Базовый этап 2-го	2 2 3	16 16 16	32 32 48	6 6 6	12 12 18	312 312 312
	Всего:	7	-	112	-	42	-	-
	Итого:	40	-	639	-	232	-	-
2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА	САМБО	Стартовый этап 2-го Базовый этап 1-го Продвинутый этап 1-го Продвинутый этап 2-го	1 1 1 1	16 16 16 15	16 16 16 15	6 6 6 6	6 6 6 6	312 312 312 312

Всего:	63	4	21	63	-	24		
<b>ДЗЮДО</b>								
Стартовый этап 2-го	1	16	16	6	6	312		
Базовый этап 2-го	2	16	32	6	12	312		
Продвинутый этап 1-го	1	15	15	6	6	312		
Всего:	4	-	63	-	24	-		
<b>КАРАТЭ</b>								
Стартовый этап 1-го	1	16	16	6	6	312		
Стартовый этап 2-го	1	16	16	6	12	312		
Базовый этап 1-го	2	16	32	6	6	312		
Продвинутый этап 1-го	1	15	15	6	6	312		
Всего:	5	-	79	-	30	-		
<b>Итого:</b>	13		205		78			
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА</b>								
Стартовый этап 1-го	1	16	16	6	6	312		
Стартовый этап 1-го	1	16	16	6	6	312		
Всего:	2	-	32	-	12	-		
<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА</b>								
Стартовый этап 2-го	1	16	16	6	6	312		
Базовый этап 2-го	1	16	16	6	6	312		
Продвинутый этап 2-го	1	15	15	6	6	312		
Всего:	5	-	47	-	18	-		
<b>Итого:</b>	5	-	79	-	30	-		
<b>ПЛАВАНИЕ</b>								
Стартовый этап 1-го	1	16	16	6	6	312		
Стартовый этап 2-го	2	16	32	6	12	312		
Базовый этап 1-го	1	16	16	6	6	312		
Ознакомительный	4	16	64	4	16	16		
Итого:	8	-	128	-	40	-		
<b>Знакомство с комплексом ГТО</b>								
Ознакомительный	29	16	464	4	116	16		
<b>Гибкость и растяжка</b>								
Ознакомительный	1		26	4	4	16		
Всего:	30		490		120			
<b>Итого всего:</b>	96		1541		510			