

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Пронского района  
 Рязанской области

А.И.Кашто  
 01.09.2024 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп		
		Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	
			1 год	1 год
1	Возраст, лет	6-18	6-8	8-9
2	Количество часов в неделю	3	6	9
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	3	3	5
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	42	124	189
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	83	131	189
6	Психологическая подготовка, часов	2	2	6
7	Тактическая подготовка, часов	-	4	6
8	Теоретическая подготовка, часов	2	4	8
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	3	4	6
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-	-	-
11	Участие в соревнованиях, часов	4	5	6
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	4
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/18	6/36	6/54
	<b>ИТОГО- недель/часов</b>	<b>52/156</b>	<b>52/312</b>	<b>52/468</b>

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Пронского района  
 Рязанской области

А.И.Кашто  
 01.09.2024 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**ФУТБОЛ**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп		
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап
		1 год	2 года	1 год
1	Возраст, лет	6-8	8-9	9-10
2	Количество часов в неделю	6	9	12
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	3	5	6
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	124	189	206
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	131	189	294
6	Психологическая подготовка, часов	2	6	8
7	Тактическая подготовка, часов	4	6	10
8	Теоретическая подготовка, часов	4	8	8
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	4	6	8
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-	-	4
11	Участие в соревнованиях, часов	5	6	8
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4	6
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/36	6/54	6/72
	ИТОГО- недель/часов	52/312	52/468	52/624

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Пронского района  
Рязанской области

А.И.Кашто  
01.09.2024 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**ВОЛЕЙБОЛ**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп	
		Этап начальной подготовки	
		1 год	2 года
1	Возраст, лет	6-8	8-9
2	Количество часов в неделю	6	9
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	3	5
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	124	189
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	131	189
6	Психологическая подготовка, часов	2	6
7	Тактическая подготовка, часов	4	6
8	Теоретическая подготовка, часов	4	8
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	4	6
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-	-
11	Участие в соревнованиях, часов	5	6
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/36	6/54
	ИТОГО- недель/часов	52/312	52/468

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Пронского района  
 Рязанской области



А.И.Кашто  
 01.09.2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**БАСКЕТБОЛ**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		1 год	2 года	1 год	2 года
1	Возраст, лет	6-8	8-9	9-10	10-11
2	Количество часов в неделю	6	9	12	14
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	3	5	6	6
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	124	189	206	256
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	131	189	294	324
6	Психологическая подготовка, часов	2	6	8	10
7	Тактическая подготовка, часов	4	6	10	12
8	Теоретическая подготовка, часов	4	8	8	10
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	4	6	8	8
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-	-	4	6
11	Участие в соревнованиях, часов	5	6	8	10
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4	6	8
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/36	6/54	6/72	6/84
	<b>ИТОГО- недель/часов</b>	<b>52/312</b>	<b>52/468</b>	<b>52/624</b>	<b>52/728</b>

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Пронского района  
 Рязанской области



А.И.Кашто  
 01.09.2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп					
		Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
			1 год	1 год	2 года	1 год	2 года
1	Возраст, лет	6-18	6-8	8-9	9-10	10-11	11-13
2	Количество часов в неделю	3	6	9	12	14	16
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	3	3	5	6	6	8
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	42	124	189	206	256	306
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	83	131	189	294	324	354
6	Психологическая подготовка, часов	2	2	6	8	10	12
7	Тактическая подготовка, часов	-	4	6	10	12	14
8	Теоретическая подготовка, часов	2	4	8	8	10	12
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	3	4	6	8	8	8
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-	-	-	4	6	8
11	Участие в соревнованиях, часов	4	5	6	8	10	12
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	4	6	8	10
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/18	6/36	6/54	6/72	6/84	6/96
	ИТОГО- недель/ часов	52/156	52/312	52/468	52/624	52/728	52/832

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Пронского района  
Рязанской области

А.И.Кашто  
01.09.2024 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**СПЕЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп
		Спортивно-оздоровительный этап (весь период)
		1 год
1	Возраст, лет	6-18
2	Количество часов в неделю	3
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	3
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	42
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	83
6	Психологическая подготовка, часов	2
7	Тактическая подготовка, часов	-
8	Теоретическая подготовка, часов	2
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	3
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-
11	Участие в соревнованиях, часов	4
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/18
	ИТОГО - недель/часов	52/156

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 Пронского района  
 Рязанской области



А.И. Кашто  
 01.09.2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
 МБУ ДО «ДЮСШ»  
 ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**ШАХМАТЫ**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
		2 года	2 года
1	Возраст, лет	8-9	10-11
2	Количество часов в неделю	9	14
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	5	6
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	189	256
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	189	324
6	Психологическая подготовка, часов	6	10
7	Тактическая подготовка, часов	6	12
8	Теоретическая подготовка, часов	8	10
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	6	8
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-	6
11	Участие в соревнованиях, часов	6	10
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4	8
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/54	6/84
	<b>ИТОГО- недель/часов</b>	<b>52/468</b>	<b>52/728</b>

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Пронского района  
Рязанской области



А.И. Кашто

01.09.2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 учебные недели)  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

№	Общие сведения и разделы подготовки	Наименование учебных групп					
		Спортивный оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
			1 год	1 год	2 года	1 год	2 года
1	Возраст, лет	6-18	6-8	8-9	9-10	10-11	11-13
2	Количество часов в неделю	3	6	9	12	14	16
3	Количество тренировок в неделю, в том числе на суше	3	3	5	6	6	8
4	Общая физическая подготовка (на суше и в воде), часов	42	124	189	206	256	306
5	Специальная и спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде), часов	83	131	189	294	324	354
6	Психологическая подготовка, часов	2	2	6	8	10	12
7	Тактическая подготовка, часов	-	4	6	10	12	14
8	Теоретическая подготовка, часов	2	4	8	8	10	12
9	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях, часов	3	4	6	8	8	8
10	Инструкторская и судейская практика, часов	-	-	-	4	6	8
11	Участие в соревнованиях, часов	4	5	6	8	10	12
12	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	4	6	8	10
13	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам летний оздоровительный период, недель	6/18	6/36	6/54	6/72	6/84	6/96
	ИТОГО - недель/часов	52/156	52/312	52/468	52/624	52/728	52/832