

Сидоров С.В.

2025/09/08



Приложение № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта пауэрлифтинг на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки
		Этап начальной подготовки
		НП 2, НП 3
	Количество часов в неделю	6
1	Теоретическая подготовка	5 (2%)
2	Общая физическая подготовка	112 (41%)
3	Специальная физическая подготовка	83 (30%)
4	Техническая подготовка	55 (20%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	15 (5%)
6	Участие в соревнованиях	3 (1%)
7	Тестирование и контроль	3 (1%)
	Всего	276

* Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия – за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя

Заместитель директора по ВР

Е.В. Калина



Приложение № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

**Учебный план
по виду спорта баскетбол на 2025-2026 учебный год.**

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап	
		НП 2 НП 3	УТ 1 УТ 2	УТ 4
	Количество часов в неделю	6	7	10
1	Теоретическая подготовка	10 (4%)	20 (6%)	20 (4%)
2	Общая физическая подготовка	51 (18%)	45 (14%)	64 (14%)
3	Специальная физическая подготовка	46 (17%)	55 (17%)	80 (17%)
4	Техническая подготовка	90 (33%)	84 (26%)	92 (20%)
5	Тактическая, психологическая, подготовка	30 (11%)	30 (9%)	66 (14%)
6	Участие в соревнованиях	-	18 (6%)	32 (8%)
7	Инструкторская и судейская практика	-	10 (3%)	18 (4%)
8	Тестирование и контроль	9 (3%)	10 (3%)	14 (3%)
	Интегральная подготовка	40 (14%)	50 (16%)	74 (16%)
	Всего	276	322	460

* Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия – за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя

Заместитель директора по ВР

Е.В. Калина



Приложение № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта баскетбол (соц.заказ) на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	СОГ
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая подготовка	10 (6%)
2	Общая физическая подготовка	72 (40%)
3	Техническая подготовка	50 (28%)
4	Тактическая, психологическая, подготовка	30 (16%)
5	Интегральная подготовка	18 (10%)
	Всего	180

Заместитель директора по ВР Е.В. Калина Е.В. Калина



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта фигурное катание на коньках (соп. заказ)
на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	СОГ
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая подготовка	3 (2%)
2	Общая физическая подготовка	56 (31%)
3	Техническая подготовка	81 (45%)
4	Психологическая, тактическая подготовка	10 (5%)
5	Хореографическая подготовка	30 (17%)
	Всего	180

Заместитель директора по ВР Е.В. Калина



Приложение № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 3

С.В. Сидоров

**Учебный план
по виду спорта хоккей с шайбой
на 2025-2026 учебный год.**

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки
		Учебно-тренировочный этап
		УТ 1-2
	Количество часов в неделю	7
1	Теоретическая подготовка	20 (6%)
2	Общая физическая подготовка	62 (19%)
3	Специальная физическая подготовка	52 (16%)
4	Техническая подготовка	124 (39%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	32 (10%)
6	Участие в соревнованиях	20 (6%)
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Тестирование и контроль	12 (4%)
	Всего	322

** Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия – за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по ВР

Е.В. Калина



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта хоккей с шайбой (соц. заказ)
на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	СОГ
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая подготовка	10 (6%)
2	Общая физическая подготовка	60 (33%)
3	Техническая подготовка	80 (44%)
4	Психологическая, тактическая подготовка	30 (17%)
	Всего	180

Заместитель директора по ВР

Е.В. Калина



Приложение № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО ДЮСШ №3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта регби на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	СОГ
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая подготовка	7 (4%)
2	Общая физическая подготовка	73 (40%)
3	Техническая подготовка	92 (50%)
4	Психологическая, тактическая подготовка	10 (5%)
5	Участие в соревнованиях	2 (1%)
	Всего	184

Заместитель директора по ВР Е.В. Калина Е.В. Калина



Приложение № 8

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта мини-футбол на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки		
		СОГ	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап
			НП 3	УТ 4
	Количество часов в неделю	4	6	10
1	Теоретическая подготовка	6 (3%)	3 (1%)	21 (5%)
2	Общая физическая подготовка	103 (56%)	44 (16%)	74 (16%)
3	Специальная физическая подготовка	-	-	37 (8%)
4	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	37 (8%)
5	Техническая подготовка	62 (34%)	115 (42%)	161 (35%)
6	Психологическая, тактическая подготовка	6 (3%)	3 (1%)	20 (4%)
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	5 (1%)
8	Тестирование и контроль	-	3 (1%)	9 (2%)
9	Интегральная подготовка	7 (4%)	108 (39%)	96 (21%)
	Всего	184	276	460

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по МР

С.В. Шафорова



Приложение № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта водное поло на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этап подготовки
		СОГ (социальный заказ)
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая подготовка	8 (4%)
2	Общая физическая подготовка	90 (50%)
3	Специальная физическая подготовка	-
4	Техническая подготовка	68 (38%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	12 (7%)
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2 (1%)
	Всего	180

*Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя

Заместитель директора по МР

С.В. Шафоростова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта настольный теннис на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки	
		СОГ	НП 3
	Количество часов в неделю	4	6
1	Теоретическая подготовка	18 (10%)	18 (6%)
2	Общая физическая подготовка	82 (45%)	80 (30%)
3	Специальная физическая подготовка	-	55 (20%)
4	Техническая подготовка	72 (39%)	92 (33%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	10 (5%)	10 (4%)
6	Участие в соревнованиях	2 (1%)	15 (5%)
7	Инструкторская и судейская практика		3 (1%)
8	Тестирование и контроль		3 (1%)
	Всего	184	276

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по МР

С.В. Шафоростова



Приложение № 11

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта плавание на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	СОГ (социальный заказ)
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая подготовка	16 (9%)
2	Общая физическая подготовка	90 (50%)
3	Специальная физическая подготовка	-
4	Техническая подготовка	68 (38%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	4 (2%)
6	Участие в соревнованиях	2 (1%)
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Тестирование и контроль	-
	Всего	180

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по МР

С.В. Шафоростова



Приложение № 12

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 3

С.В. Сидоров

Учебный план
по виду спорта плавание на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап	
		НП 2-3	УТ 1-2	УТ 3-5
	Количество часов в неделю	6	8,5	14
1	Теоретическая подготовка	6 (2%)	8 (2%)	14 (2%)
2	Общая физическая подготовка	144 (52%)	176 (45%)	206 (32%)
3	Специальная физическая подготовка	64 (23%)	106 (27%)	193 (30%)
4	Техническая подготовка	47 (17%)	70 (18%)	129 (20%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	5 (2%)	7 (2%)	12 (2%)
6	Участие в соревнованиях	5 (2%)	8 (2%)	64 (10%)
7	Инструкторская и судейская практика	-	4 (1%)	13 (2%)
8	Тестирование и контроль	5 (2%)	12 (3%)	13 (2%)
	Всего	276	391	644

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по МР

С.В. Шафоростова



Приложение № 13

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3

С.В. Сидоров

**Учебный план
по виду спорта кёрлинг на 2025-2026 учебный год.**

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки	
		НП 1	НП 2-3
	Количество часов в неделю	4	6
1	Теоретическая подготовка	8 (4%)	6 (2%)
2	Общая физическая подготовка	60 (33%)	60 (21%)
3	Специальная физическая подготовка	30 (16 %)	65 (24%)
4	Техническая подготовка	64 (35%)	93 (34%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	12 (7%)	30 (11%)
6	Участие в соревнованиях	-	8 (3%)
7	Инструкторская и судейская практика	4 (2%)	6 (2%)
8	Тестирование и контроль	6 (3%)	8 (3%)
	Всего	184	276

** Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия – за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по ВР

Е.В. Калина



Приложение № 14

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. СидоровУчебный план
по виду спорта фигурное катание на 2025-2026 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап
		НП 3	УТ 1-2
	Количество часов в неделю	6	9
1	Теоретическая подготовка	4 (1%)	8 (2%)
2	Общая физическая подготовка	60 (22%)	60 (14%)
3	Специальная физическая подготовка	42 (15%)	80 (19%)
4	Техническая подготовка	114 (42%)	174 (43%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	11 (4%)	10 (2%)
6	Участие в соревнованиях,	4 (1%)	10 (2%)
7	Хореографическая подготовка	35 (13%)	62 (15%)
8	Инструкторская и судейская практика	2 (1%)	2 (1%)
9	Тестирование и контроль	4 (1%)	8 (2%)
	Всего	276	414

* Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия – за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя

Заместитель директора по ВР

Е.В. Калина