

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК

Г.А. Попова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности МУ СШ №2 г.Кондопога РК на 2025-2026г.

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 39 недель
Спортивно-оздоровительный	до 1 года	2 часа	78
		4 часа	156
		6 часов	234

Примерное распределение учебных часов по годам обучения в МУ СШ №2 г.Кондопога РК

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы		
	Год обучения			
	Количество часов в неделю	2	4	6
1.	Теоретические подготовка	3	6	9
2.	Общая физическая подготовка	30	50	70
3.	Специальная физическая подготовка	12	26	38
4.	Техническая подготовка	26	67	103
5.	Промежуточная аттестация (тестирование)	3	3	3
6.	Соревнования	4	4	11
7.	Количество часов в год	78	156	234