



УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом  
 ГБОУ ДО РК «РСШОР»  
 от 01.09.2023 г. № 231

Учебный план

Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Карелия  
 «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»  
 на 2023-2024 учебный год

Этап подготовки	Сроки реализации	Уровни реализации	Недельная учебная нагрузка по годам обучения					Годовая учебно-тренировочная нагрузка в часах (на 52 недели)
			1	2	3	4	5	
<b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»</b>								
Этап начальной подготовки	От 1 года до 3 лет	До года	4,5					234
		Свыше года		6	6			312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	От 3 до 5 лет	До двух лет	10	10				520
		Свыше двух лет			16	16	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		20					1040
Этап высшего спортивного	Без ограничений		24					1248

мастерства								
<b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»</b>								
Этап начальной подготовки	От 1 года до 3 лет	До года	4,5					234
		Свыше года		6	6			312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	От 3 до 5 лет	До трех лет	10	10				520
					14			728
		Свыше трех лет				16	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		20					1040
<b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»</b>								
Этап начальной подготовки	От 1 года до 3 лет	До года	6					234
		Свыше года		8	8			416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	От 3 до 4 лет	До трех лет	10	10				520
					14			728
		Свыше трех лет				16		832
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		20					1040
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений		24					1248
<b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»</b>								
Этап начальной подготовки	От 1 года до 3 лет	До года	4,5					234
		Свыше года		6				312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	От 3 до 5 лет	До трех лет	10	10				520
<b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»</b>								

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Лыжные гонки)		До двух лет		12				624
Этап начальной подготовки (Настольный теннис)		Свыше года		6				312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Настольный теннис)		Свыше трех лет					14	728
<b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»</b>								
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Лыжные гонки)		Свыше трех лет					10	520
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Настольный теннис)		Свыше трех лет				10		520
Этап начальной подготовки (Плавание)	От 1 года до 3 лет	До года	4,5					234
		Свыше года		6				312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Плавание)		До двух лет		8				416
<b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»</b>								
Этап начальной подготовки (Бочча)	От 1 года до 3 лет	До года	4,5					234
		Свыше года		6				312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До двух лет		8				416

специализации) (Бочча)								
Этап начальной подготовки (Спортивное ориентирование)	От 1 года до 3 лет	Свыше года		9				468
Этап совершенствования спортивного мастерства (Спортивное ориентирование)	Без ограничений		16					832
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Настольный теннис)		Свыше трех лет					12	624
Этап совершенствования спортивного мастерства (Спортивное ориентирование)	Без ограничений		16					832
Этап начальной (Плавание, II функ. группа)		До года	4,5					234
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Плавание, II функ. группа)		До двух лет		8				416