



Утверждаю

Директор МБУДО СШОР «Восток»

_____ А.Н. Кондратьев

**Годовой учебно-тренировочный план по реализации
дополнительных образовательных программ
спортивной подготовки по видам спорта на 2025 год**

**Тула
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Годовой учебно-тренировочный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Восток» (далее – МБУДО СШОР «Восток») является документом, регламентирующим организацию учебно-тренировочного процесса и разработан в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (ред. от 17.05.2023 г.);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634»;
- Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказ Минспорта России от 23.11.2022 г. № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- Приказ Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- Приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 995 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;
- Приказ Минспорта России от 17.09.2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- Приказ Минспорта России от 18.06.2024 г. № 591 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»;
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Приказ Минспорта России от 09.11.2022 г. № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»;

- Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1245 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
- Приказ Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1100 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»;
- Приказ Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1098 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- Приказ Минспорта России от 09.11.2022 г. № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- Приказ Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»;
- Устав МБУДО СШОР «Восток»;
- План работы МБУДО СШОР «Восток» на 2025 учебный год;
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «всестилевое каратэ», «дзюдо», «кикбоксинг», «конькобежный спорт», «лыжные гонки», «муайтай», «плавание», «подводный спорт», «самбо», «спорт слепых», «тхэквондо», «тхэквондо МФТ», «тяжелая атлетика», «художественная гимнастика», «чир спорт».

План учебно-тренировочной работы отражает основные цели и задачи:

- обеспечение непрерывного учебно-тренировочного процесса;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся по средствам организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд Тульской области и Российской Федерации.

План учебно-тренировочной работы направлен на реализацию:

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «всестилевое каратэ», «дзюдо», «кикбоксинг», «конькобежный спорт», «лыжные гонки», «муайтай», «плавание», «подводный спорт», «самбо», «спорт слепых», «тхэквондо», «тхэквондо МФТ», «тяжелая атлетика», «художественная гимнастика», «чир спорт»,
- определяет основные направления, содержание и продолжительность прохождения программ;

- отражает этапы, периоды обучения и количество лиц, проходящих обучение, годовую и недельную нагрузку, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.

Основные положения

Организация учебно-тренировочного процесса в МБУДО СШОР «Восток» рассчитана по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «всестилевое каратэ», «дзюдо», «кикбоксинг», «конькобежный спорт», «лыжные гонки», «муайтай», «плавание», «подводный спорт», «самбо», «спорт слепых», «тхэквондо», «тхэквондо МФТ», «тяжелая атлетика», «художественная гимнастика», «чир спорт» на 52 недели в год (с 01 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа 60 минут и включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10%.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки составляет:

этап начальной подготовки – 2 часа;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 часа;

этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

этап высшего спортивного мастерства – 4 часа.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше года	До трех лет	
		Недельная нагрузка в часах		
		6-8	10	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	4
		Наполняемость групп (человек)		
		10	8	4

1.	Общая физическая подготовка	131	167	114	146
2.	Специальная физическая подготовка	47	75	109	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	52
4.	Техническая подготовка	100	133	208	332
5.	Тактическая подготовка	9	10	18	77
6.	Теоретическая подготовка	8	10	17	76
7.	Психологическая подготовка	8	9	17	76
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	17
9.	Инструкторская практика	-	-	3	21
10.	Судейская практика	-	-	2	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	7	17
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	7	18
Общее количество часов в год		312	416	520	1040

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	131
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	8	9	8	9	8	100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1		1	1	1		1		1	1	1	9
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		27	26	26	26	25	25	25	26	26	26	27	27	312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14	167
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	133
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	29
6.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	35	416

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа до трех лет (10 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	10	10	10	10	10	10	9	9	9	114
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	109
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2						2		2	10
4.	Техническая подготовка	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	52
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1		1						1	1	5
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	22
Итого		43	44	44	44	43	42	43	43	43	44	43	44	520

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	146
2.	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	15	15	15	15	15	16	16	16	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	5				5	6	6	6	52
4.	Техническая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	27	28	28	28	28	332
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	19	19	229
6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	4				4	4	5	5	42
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	52
ИТОГО		90	90	90	90	86	80	79	78	88	89	90	90	1040

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
«всестилевое каратэ»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		8	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	3
		Наполняемость групп (человек)		
		12	8	8
1.	Общая физическая подготовка	191	187	189
2.	Специальная физическая подготовка	79	114	160
3.	Техническая подготовка	96	109	182
4.	Тактическая подготовка	14	20	34
5.	Теоретическая подготовка	14	19	34
6.	Психологическая подготовка	14	19	34

7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5	7
8.	Инструкторская практика	-	5	11
9.	Судейская практика	-	5	11
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	8
11.	Восстановительные мероприятия	3	5	7
12.	Участие в спортивных соревнованиях	-	26	51
Общее количество часов в год		416	520	728

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Месяцы												Итого	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16	191
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	79	
3.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	42	
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1		1	1			1	1	1		1	8	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого		36	36	35	36	34	32	33	34	34	35	35	36	416	

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (10 часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	15	15	15	15	15	16	16	16	16	187
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	10	10	114
3.	Техническая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	58
5.	Инструкторская и судейская практика		2	2						2	2	2		10
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	2	2	2	2	3	1			2	16
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	2	3	3				3	3	3	3	26
Итого		45	45	45	43	43	39	39	41	45	45	45	45	520

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	15	15	15	16	16	16	16	189
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	160
3.	Техническая подготовка	15	16	15	15	15	15	15	15	15	16	15	15	182
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	8	8	102
5.	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	2				2	2	3	3	22
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		3	2	2	3	3	3	2		2		22
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	5	1			5	6	6	6	51

Итого	62	62	64	62	62	56	55	55	62	62	64	62	728
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше года	До трех лет	
		Недельная нагрузка в часах		
		6	10	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	4
		Наполняемость групп (чел.)		
		10-20	6-12	1-2
1.	Общая физическая подготовка	155	125	146
2.	Специальная физическая подготовка	22	96	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях		41	90
4.	Техническая подготовка	114	188	436
5.	Тактическая подготовка	6	22	44
6.	Теоретическая подготовка	3	10	20
7.	Психологическая подготовка	4	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	10
9.	Инструкторская практика	-	5	18
10.	Судейская практика	-	5	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	5	20
Общее количество часов в год		312	520	1040

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы	Всего часов
----------	------------------------------------	--------	-------------

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	155
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	9	10	10	10	9	9	9	10	10	9	10	9	114
5.	Тактическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
6.	Теоретическая подготовка		1				1				1			3
7.	Психологическая подготовка	1			1				1				1	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1			1		1				1		4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1					1							2
12.	Восстановительные мероприятия		1						1					2
Итого		25	28	26	26	26	26	25	27	26	25	27	25	312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (10 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	125
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	41
4.	Техническая подготовка	16	16	16	15	16	15	16	15	16	15	16	16	188
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	22

6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1			1	1	1	1			1	1	8
9.	Инструкторская практика		1	1			1			1		1		5
10.	Судейская практика	1			1				1			1	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1			1		1			1		1	5
12.	Восстановительные мероприятия	1					1	1		1			1	5
Итого		44	45	43	42	44	41	45	41	44	42	45	44	520

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	13	146
2.	Специальная физическая подготовка	17	18	17	18	17	17	17	18	17	17	17	18	17	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8	90	
4.	Техническая подготовка	36	37	36	37	36	36	36	36	36	36	36	37	37	436
5.	Тактическая подготовка	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	44	
6.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	20	
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	10	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	10	
9.	Инструкторская практика	2	2	2	2		2			2	2	2	2	18	

10.	Судейская практика	2	2	2			2		2	2	2	2	2	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	20
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	20
Итого		86	89	88	87	81	84	80	86	89	88	91	91	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет			
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6-8	12	14	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		2	
1.	Общая физическая подготовка	82	88	112	156	182	104
2.	Специальная физическая подготовка	33	52	67	100	124	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	8	31	36	83
4.	Техническая подготовка	94	144	192	231	269	312
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	15	14	17	68	73	260
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	8	19	22	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	12	19	22	52
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	1040

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	82
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	33
3.	Участие в спортивных соревнованиях			1		1							1	3
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	1				2	2	2	1	15
6.	Инструкторская и судейская практика			1		1							1	3
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1					1			1	4
Итого		20	20	22	20	20	17	16	16	21	20	20	22	234

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	88
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях			1	1	1					1	1	1	6
4.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	2	1	2				2	2	2	1	14
6.	Инструкторская и судейская практика			1		1						1	1	4
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1					1			1	4

Итого	24	25	28	26	28	24	24	24	27	27	27	28	312
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

***Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)***

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	112
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	67
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1					1	1	1	8
4.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	17
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1					1	1	1	8
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общее количество часов		35	35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	416

***Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трех лет (12 часов в неделю)***

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2.	Специальная физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	3	3				3	4	4	3	31
4.	Техническая подготовка	26	26	26	25	25				25	26	26	26	231
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	5	68

6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2				2	2	3	2	19
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	3	3	3	2			2	19
Общее количество часов		61	60	60	57	57	30	30	30	59	60	60	60	624

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	182
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	10	11	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка	23	22	23	22	22	22	22	22	23	22	23	23	269
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	22
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	22
Общее количество часов		63	61	61	60	60	59	59	60	61	61	61	62	728

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа высшего спортивного мастерства (20 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	9	10	10	10	9	8	8	8	104
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	17	16	16	16	16	16	16	17	17	17	198

3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	83
4.	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22	22	22	21	21	21	21	22	22	22	22	260
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	31
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	52
Общее количество часов		87	87	87	86	85	87	86	87	87	87	87	87	1040

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
«конькобежный спорт»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6-8	14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	
		Наполняемость групп (человек)			
		12	10		
1.	Общая физическая подготовка	138	146	176	233
2.	Специальная физическая подготовка	42	83	121	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	12	29
4.	Техническая подготовка	45	62	83	124
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	15
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	15
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	10

3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1						1	1	1	6
4.	Техническая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	62
5.	Тактическая подготовка													
6.	Теоретическая подготовка													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1			1								1	3
9.	Инструкторская практика		1							1		1		3
10.	Судейская практика			1							1		1	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1				1			1					3
12.	Восстановительные мероприятия						1	1	1					3
Итого		27	26	26	26	25	25	26	26	26	26	26	27	312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	15	14	14	15	15	15	15	15	15	14	15	14	176
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	121
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2							2	2	2	12
4.	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	83
5.	Тактическая подготовка													
6.	Теоретическая подготовка													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1			1					1			1	4
9.	Инструкторская практика		1	1	1	1					1	1		6
10.	Судейская практика	1	1	1							1	1	1	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1			1				1				1	4
12.	Восстановительные мероприятия					1	1	1		1				4
Итого		37	35	35	35	34	32	33	33	34	35	36	37	416

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	19	19	19	233
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	29
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	124
5.	Тактическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	15
6.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			3					2			3	10
9.	Инструкторская практика	2	2	2	2	1				2	2	2		15
10.	Судейская практика	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2		1	1		2				2	10
12.	Восстановительные мероприятия		1			1		3	3		1			9
Итого		63	61	60	61	60	58	60	61	62	60	60	62	728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6-8	10-14		16-18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	
1.	Общая физическая подготовка	193	181	250	213	306	299	337
2.	Специальная физическая	60	78	108	156	218	266	299

	практика													
10.	Судейская практика													-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия										1			1
12.	Восстановительные мероприятия								1					1
Итого		27	27	25	25	25	26	25	26	26	27	27	26	312

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	15	15	181
2.	Специальная физическая подготовка	9	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	6	78
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
4.	Техническая подготовка	2	6	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	31
5.	Тактическая подготовка			1										1	2
6.	Теоретическая подготовка									1	1				2
7.	Психологическая подготовка					1		1							2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						1			1					2
9.	Инструкторская практика														-
10.	Судейская практика														-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1				1						2
12.	Восстановительные мероприятия					1					1				2

Итого	27	28	25	25	26	24	24	25	29	27	27	25	312
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	25	20	25	20	20	250
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1								1	2	8
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	6	3	3	3	6	3	3	42
5.	Тактическая подготовка									1	1			2
6.	Теоретическая подготовка								1					1
7.	Психологическая подготовка											1		1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					1	1							2
9.	Инструкторская практика													-
10.	Судейская практика													-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1									1
12.	Восстановительные мероприятия							1						1
Итого		34	34	33	33	33	36	33	38	33	41	33	35	416

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до двух лет (10 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	19	19	10	19	13	19	19	19	19	19	19	19	213
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	2	2							2	3	16
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	4	8	4	8	8	8	8	8	88
5.	Тактическая подготовка	1	1							2	2	2	2	10
6.	Теоретическая подготовка	1	1						1	1		1	1	6
7.	Психологическая подготовка	1		1				1		1		1		5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1		2			2		1	1	1	10
9.	Инструкторская практика		1								1			2
10.	Судейская практика	1	1										1	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2		2			2				6
12.	Восстановительные мероприятия					1	1	1	1	1				5
Итого		49	48	35	44	33	43	38	44	47	44	47	48	520

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	20	26	26	26	26	26	26	306
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	20	18	18	18	18	218

3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	2	2					2	2	2	4	22
4.	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	6	8	11	11	11	11	11	124
5.	Тактическая подготовка	1	1	1					1	2		2	2	10
6.	Теоретическая подготовка	1	1						1	1		1	1	6
7.	Психологическая подготовка	1	1								2	1	1	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	10
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1						1	1	1	7
10.	Судейская практика	1	1	1						1	1	1	1	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1						1	1		6
12.	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1					6
Итого		66	66	63	61	57	46	54	61	61	62	65	66	728

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет (16 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	24	25	25	25	25	25	25	25	25	299
2.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	24	22	22	22	22	22	22	266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12			8	8	8	10	10	10	10	100	
4.	Техническая подготовка	10	10	10	6	6	8	8	8	8	8	8	10	100	
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1				1	1	1	1	1	10	
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1				1	2	2	2	1	1	13

7.	Психологическая подготовка	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1		1	1	1			1	1	9
10.	Судейская практика	1	1	1	1					1	1	1	1	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					1	1	1						3
12.	Восстановительные мероприятия		1				1	1			1			4
Итого		74	76	74	57	55	68	72	69	71	72	71	73	832

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет (18 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	28	28	28	28	29	28	28	28	28	28	28	28	28	337
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	25	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	8	6	6	6	6	8	10	10	13	103	
4.	Техническая подготовка	10	10	10	9	8	10	8	8	9	10	10	10	112	
5.	Тактическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	15	
6.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	17	
7.	Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	15	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10	
9.	Инструкторская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10	

10.	Судейская практика	1	1	1	1				1	1	1	1	1	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1		1		1			1			4
12.	Восстановительные мероприятия				1		1		1	1		1		5
Итого		81	80	80	76	74	74	72	74	77	81	83	84	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «муайтай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет			
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6-8	8		16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	8		3	
1.	Общая физическая подготовка	149	176	220	175		158
2.	Специальная физическая подготовка	37	53	75	87		174
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	4		42
4.	Техническая подготовка	37	62	92	108		333
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	12	17	21		50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4		33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	9	12	17		42

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1		1	1		1	1	1	1		1	1	9
Итого		28	27	27	26	26	23	23	23	27	27	27	28	312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	19	19	19	19	18	18	18	220
2	Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	92
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	17
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО		35	35	35	35	33	34	34	35	35	35	35	35	416

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка (%)	14	14	14	14	14	16	16	16	15	14	14	14	175
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	87
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		1	1							1	1		4

4.	Техническая подготовка (%)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	3	3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	21	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1			1					1			1	4	
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	2	2	1			1	3	3	2	17	
Итого		35	35	36	35	34	34	34	34	34	35	35	35	416	

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (16 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13	13	13	13	13	13	14	14	13	13	13	13	158
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	15	15	15	13	13	13	15	15	15	15	174
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
4.	Техническая подготовка (%)	28	28	28	28	28	27	27	27	28	28	28	28	333
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	50
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	33
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42
Итого		70	70	70	70	70	70	67	67	68	70	70	70	832

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенства

		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет	вания спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	12-14		18	28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3		3	4	
		Наполняемость групп (человек)						
15			12			7		
1.	Общая физическая подготовка	175	234	260	317	307	277	
2.	Специальная физическая подготовка	63	110	163	195	286	582	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	22	19	109	175	
4.	Техническая подготовка	52	75	102	124	168	262	
5.	Тактическая подготовка	6	9	15	14	10	20	
6.	Теоретическая подготовка	6	9	15	13	9	19	
7.	Психологическая подготовка	5	8	15	13	9	19	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5	6	6	6	23	
9.	Инструкторская практика	-	-	8	7	9	14	
10.	Судейская практика	-	-	7	7	10	15	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	6	7	7	25	
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	5	6	6	25	
Общее количество часов в год		312	468	624	728	936	1456	

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	15	15	15	15	14	14	15	15	15	16	15	175

2	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	63
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	52
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	17
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1			1	1	1				5
Итого		23	28	26	28	25	25	25	27	27	26	26	26	312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (9 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	20	19	17	16	20	19	20	19	234
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	9	7	7	10	10	10	11	110
3	Участие в спортивных соревнованиях			2	2		1				2		2	9
4	Техническая подготовка	7	6	7	8	6	4	4	5	7	7	7	7	75
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	4	4	26
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	1	1				2	2	2		14
Итого		41	40	43	42	38	34	29	30	42	43	43	43	468

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (12 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

1	Общая физическая подготовка	21	22	21	22	21	22	21	22	22	22	22	22	260
2	Специальная физическая подготовка	13	15	13	13	12	12	14	15	14	13	14	15	163
3	Участие в спортивных соревнованиях		4	2	2	2	2				4	3	3	22
4	Техническая подготовка	9	9	9	10	10	9	8	8	8	11	11	10	102
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	5	45
6	Инструкторская и судейская практика		2		1	3					4	3	2	15
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2	2	2	1	2	2	2	2			17
Итого		46	58	50	54	53	50	47	47	49	59	55	56	624

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	26	27	27	27	26	26	26	27	27	26	26	26	317
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	15	16	195
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	3	2	2	2			2	2	2	2	19
4	Техническая подготовка	9	9	10	11	12	10	9	9	11	11	11	12	124
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	40
6	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	1	3				1	2	1	14
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	1	1		2	3	1	1	2	2	19
Итого		58	61	65	64	62	59	55	57	61	61	62	63	728

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	26	27	26	26	26	26	24	24	26	26	26	27	307
2	Специальная физическая подготовка	23	24	24	24	24	22	19	21	26	26	26	27	286
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	11	10	6	6	6	10	10	10	10	109
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	14	12	12	13	14	14	14	168
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	28
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	19
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		2	1	2	4	4		1		1	19
Итого		81	83	80	80	79	73	69	68	80	82	78	83	936

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (28 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	23	23	24	24	24	20	21	24	25	25	23	21	277
2	Специальная физическая подготовка	48	49	49	49	49	47	47	48	49	49	49	49	582
3	Участие в спортивных соревнованиях	15	16	16	15	15	13	13	13	15	15	15	14	175
4	Техническая подготовка	21	21	21	22	23	22	21	23	23	22	21	22	262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	6	6	5	4	4	4	5	5	5	4	58
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	29

7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	7	7	73
Итого		119	122	124	124	125	115	115	121	127	123	122	119	1456

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	
		Недельная нагрузка в часах	
		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
10/12			
1.	Общая физическая подготовка (%)	268	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	174	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	12	
4.	Техническая подготовка (%)	116	
5.	Тактическая подготовка (%)	10	
6.	Теоретическая подготовка (%)	10	
7.	Психологическая подготовка (%)	10	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	4	
9.	Инструкторская практика (%)	6	
10.	Судейская практика (%)	6	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	4	
12.	Восстановительные мероприятия (%)	4	
Общее количество часов в год		624	

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (12 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	23	23	23	23	22	22	22	22	268
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	174
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	116
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	10
7.	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1			1					1			1	4
9.	Инструкторская практика	1	1	1							1	1	1	6
10.	Судейская практика		1	1	1						1	1	1	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1				1	1					4
12.	Восстановительные мероприятия					1	1	1	1					4
Общее количество часов в год		53	53	53	52	50	50	51	52	52	52	53	53	624

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		до года
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)

		12/20
1.	Общая физическая подготовка (%)	119
2.	Специальная физическая подготовка (%)	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0
4.	Техническая подготовка (%)	103
5.	Тактическая подготовка (%)	12
6.	Теоретическая подготовка (%)	11
7.	Психологическая подготовка (%)	11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2
9.	Инструкторская практика (%)	2
10.	Судейская практика (%)	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	2
Общее количество часов в год		312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	119
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	103	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	34	
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1									1	3	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1	1	1			1		1		6	

Общее количество часов в год	27	26	27	27	25	25	25	25	26	26	26	27	312
------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт слепых»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах	
		12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	4
		Наполняемость групп (человек)	
		4	2
1.	Общая физическая подготовка	156	166
2.	Специальная физическая подготовка	132	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	58
4.	Техническая подготовка	168	234
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	69	92
6.	Инструкторская и судейская практика	12	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	37	58
8.	Интегральная подготовка	19	33
Общее количество часов в год		624	832

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше года (12 часов в неделю)

	Виды	Месяцы	ИТОГО
--	-------------	---------------	--------------

№ п/п	подготовки													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	2		2	3	3	3	3	31
4.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	6	69
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1		1	1	2	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37
8.	Интегральная подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	19
Итого		53	53	53	52	52	51	49	51	52	53	52	53	624

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (16 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14	166
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	234
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	8	7	8	8	8	8	8	7	8	7	7	92
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	58

8.	Интегральная подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	33
Итого		69	70	70	70	68	68	69	69	70	70	70	69	832

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	
		Недельная нагрузка в часах	
		10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
8			
1.	Общая физическая подготовка (%)	120	132
2.	Специальная физическая подготовка (%)	98	152
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	21	36
4.	Техническая подготовка (%)	234	328
5.	Тактическая подготовка (%)	7	15
6.	Теоретическая подготовка (%)	7	15
7.	Психологическая подготовка (%)	7	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	6	7
9.	Инструкторская практика (%)	5	8
10.	Судейская практика (%)	5	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	5	7
12.	Восстановительные мероприятия (%)	5	7
Общее количество часов в год		520	728

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (10 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2.	Специальная физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	98

3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3						3	3	3	21
4.	Техническая подготовка	20	20	20	19	19	19	19	19	19	20	20	20	234
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1					1	1	1		7
6.	Теоретическая подготовка		1	1	1					1	1	1	1	7
7.	Психологическая подготовка	1	1				1	1	1	1		1		7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1				2				1	1			5
9.	Инструкторская практика		1	1	1					1		1		5
10.	Судейская практика		1	1							1	1	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1				1			1		1		1	5
12.	Восстановительные мероприятия		1			1	1	1	1				1	6
Итого		46	47	45	43	41	39	39	40	43	46	46	45	520

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	13	13	13	152
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка	28	27	28	27	27	27	27	27	27	28	27	28	328
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	15
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	15
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1		2	1					1		1	1	7
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1					1	1	1	1	8
10.	Судейская практика		1	1	1					1	1	1	1	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2				2			2		1			7
12.	Восстановительные мероприятия		1		1	1	1	1	1			1		7
Итого		62	60	62	62	59	59	59	60	62	60	63	60	728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	

		До трех лет
		Недельная нагрузка в часах
		14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
8		
1.	Общая физическая подготовка (%)	160
2.	Специальная физическая подготовка (%)	176
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	36
4.	Техническая подготовка (%)	218
5.	Тактическая подготовка (%)	34
6.	Теоретическая подготовка (%)	34
7.	Психологическая подготовка (%)	34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	7
9.	Инструкторская практика (%)	7
10.	Судейская практика (%)	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	7
12.	Восстановительные мероприятия (%)	8
Общее количество часов в год		728

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	15	14	14	13	13	13	13	160
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	15	15	15	15	176
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	4	4	3			3	4	4	4	36
4.	Техническая подготовка	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	218
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	34
6.	Теоретическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	34
7.	Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	2	34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1		1	1	1				1		1	1	7
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1						1	1	1	7
10.	Судейская практика	1	1	1	1						1	1	1	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1			1			1	1		1	1	7

12.	Восстановительные мероприятия		1		1	1		1	1	1	1		1	8
Итого		63	62	61	61	60	59	56	58	62	62	62	62	728

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
«тяжелая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше года		До трех лет			
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	8	6	6	3	1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	175	225	244	281
2.	Специальная физическая подготовка (%)	84	108	177	206	496	699
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6	8	26	25	103	125
4.	Техническая подготовка (%)	31	50	42	56	47	37
5.	Тактическая подготовка (%)	3	5	5	7	10	9
6.	Теоретическая подготовка (%)	4	6	5	6	9	8
7.	Психологическая подготовка (%)	3	6	6	6	9	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2	2	3	4	5	5
9.	Инструкторская Практика (%)	-	-	2	6	14	18
10.	Судейская практика (%)	-	-	3	6	14	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	2	3	4	11	13	22
12.	Восстановительные мероприятия (%)	2	3	3	10	10	23
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1248

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	14	16	16	16	14	13	13	13	14	16	15	15	175
2	Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	7	6	6	6	7	8	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1					1	1		1	6
4	Техническая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	31
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	2	2					2	2			10
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1	1			1	1			1	6
Итого		24	30	30	30	25	21	21	22	28	30	25	26	312

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19	225
2	Специальная физическая подготовка	9	10	10	9	9	8	8	8	9	10	9	9	108
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1				1	1	1	1	8
4	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	3	3	3	4	5	5	4	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	17
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			2	8
Итого		36	37	37	35	36	30	30	31	37	36	35	36	416

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (10 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	20	19	19	19	21	21	21	20	244
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	14	14	14	15	15	15	15	177
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	42
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	16
6	Инструкторская и судейская практика				1	1					1	1	1	5
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1				2	1	1		10
Итого		44	46	45	45	43	39	39	39	46	47	45	42	520

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (12 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	23	23	24	24	23	23	23	24	24	23	23	281
2	Специальная физическая подготовка	17	18	18	17	17	16	16	16	18	18	18	17	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	2	25
4	Техническая подготовка	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	19
6	Инструкторская и судейская практика		2	2	1	1	1				2	2	1	12
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	25

	мероприятия, тестирование и контроль													
Итого		53	55	54	50	51	50	48	49	55	56	52	51	624

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	17	18	17	17	17	17	17	17	17	18	17	17	206
2	Специальная физическая подготовка	42	41	41	42	41	41	41	42	41	41	42	41	496
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	103
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	28
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	28
7	Медицинские, медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	28
Итого		79	78	78	79	75	76	76	79	79	80	78	79	936

**Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах
этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	22	23	23	23	23	275
2	Специальная физическая подготовка	59	58	58	58	58	58	58	59	58	58	59	58	699
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	10	10	10	11	10	10	11	10	10	11	125
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37	
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	50	
Итого		105	104	104	103	103	105	103	104	104	105	104	104	1248	

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах	
		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
		5	
1.	Общая физическая подготовка	62	
2.	Специальная физическая подготовка	144	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	
4.	Техническая подготовка	318	
5.	Тактическая подготовка	5	
6.	Теоретическая подготовка	10	
7.	Психологическая подготовка	5	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	
9.	Инструкторская практика	-	
10.	Судейская практика	-	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	
12.	Восстановительные мероприятия	28	
Общее количество часов в год		624	

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (12 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	4	4	4	6	6	6	6	62
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	12	13	13	13	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	31
4.	Техническая подготовка	26	27	27	27	26	26	26	27	27	27	26	26	318
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	3	2	1	1	1	2	3	3	2	25
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	3	4	4	2	2	3	5	4	3	5	44
Итого		53	53	53	54	52	46	46	48	55	56	54	54	624

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		12		8	
		1.	Общая физическая подготовка	146	123
2.	Специальная физическая подготовка	78	94	125	156
3.	Участие в спортивных	-	7	8	21

	соревнованиях				
4.	Техническая подготовка	51	51	70	124
5.	Тактическая подготовка	11	11	14	17
6.	Теоретическая подготовка	10	10	13	17
7.	Психологическая подготовка	10	10	13	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5
10.	Судейская практика	-	-	-	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	3
Общее количество часов в год		312	312	416	520

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	14	14	13	13	13	11	10	11	12	11	11	146
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	7	8	7	7	78
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	4	4	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	51
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3		4			4	4		4	31
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1	1			1	1			1	6
Итого		28	28	29	28	24	26	20	21	28	29	23	28	312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)

Виды	Месяцы
------	--------

№ п/п	подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	10	12	11	9	10	8	8	11	10	11	12	123
2	Специальная физическая подготовка	8	9	9	8	8	7	7	7	8	8	8	7	94
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	2			2				1		1	7
4	Техническая подготовка	4	4	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	51
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4		4			4	4		3	31
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1	1			1	1			1	6
Итого		28	28	32	29	22	26	18	19	29	28	24	29	312

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	15	13	13	12	12	14	15	14	13	15	16	165
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	9	9	12	11	11	12	125
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1				1	1	1	1	8
4	Техническая подготовка	4	6	4	5	6	4	6	6	7	7	8	7	70
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	4	3	3	2	2	4	4	4	5	4	40
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			2	8
Итого		31	35	32	32	34	29	31	34	40	36	40	42	416

Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (10 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	13	14	13	11	11	11	11	12	13	14	14	148
2	Специальная физическая подготовка	12	14	15	14	12	12	12	12	13	14	14	12	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	2	2	2			1	3	2	2	21
4	Техническая подготовка	10	9	11	11	9	10	8	9	12	11	12	12	124
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	51
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1				2	1	1		10
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	1		2	2		1	1		10
Итого		41	45	49	47	40	38	36	37	45	48	49	45	520

Принят на заседании
Педагогического совета
МБУДО СШОР «Восток»
Протокол от «21» мая 2025 №2