

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ №1

приказ № 2 от 09.01.2023 г.

Корнеева М.Л.



Учебный план

**муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивная школа №1
муниципального образования город Краснодар
на 2023-2024 учебный год
(физкультурно-спортивная направленность)**

Краснодар, 2023

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа №1 является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.; № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
 - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
 - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 - Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;
 - Устав МБОУ ДО СШ №1.
- Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
 - получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в МБОУ ДО СШ № 1 начинается 01 сентября.

В 2023-2024 учебном году в МБОУ ДО СШ №1 реализуется 15 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности и 13 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Акробатический рок-н-ролл	базовый	1 год (276 ч.)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Баскетбол	базовый	1 год (276 ч.)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Бокс	базовый	1 год (276 ч.)
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта ВБЕ	базовый	1 год (276 ч.)
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Волейбол	базовый	1 год (276 ч.)
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Спортивная борьба дисциплина «Вольная борьба»	базовый	1 год (276 ч.)
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-	базовый	1 год (276 ч.)

	спортивной направленности по виду спорта Всестилевое каратэ		
8.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Спортивная борьба дисциплина «Греко-римская борьба»	базовый	1 год (276 ч.)
9.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Кикбоксинг	базовый	1 год (276 ч.)
10.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Киокусинкай	базовый	1 год (276 ч.)
11.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Регби	базовый	1 год (276 ч.)
12.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Самбо	базовый	1 год (276 ч.)
13.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Танцевальный спорт	базовый	1 год (276 ч.)
14.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Тхэквондо	базовый	1 год (276 ч.)
15.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Художественная гимнастика	базовый	1 год (276 ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

Тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Учебная нагрузка

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов
5.	Техническая, технико-тактическая, хореографическая подготовка.	39	4	35	Выполнение нормативов
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания, тестирование
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	8	-	8	
9.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
Итого:		276	21	255	

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Акробатический рок-н-ролл	НП, УТ, СС, ВСМ
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Бокс	НП, УТ, СС, ВСМ
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство» (ВБЕ)	НП, УТ, СС, ВСМ
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Всестилевое каратэ	НП, УТ, СС, ВСМ
5.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай	НП, УТ, СС, ВСМ
6.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Регби	НП, УТ, СС, ВСМ
7.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Самбо	НП, УТ, СС, ВСМ
8.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба дисциплины «Греко-римская борьба» и «Вольная борьба»	НП, УТ, СС, ВСМ
9.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Спортивный туризм	НП, УТ, СС, ВСМ
10.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Танцевальный спорт	НП, УТ, СС, ВСМ
11.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Тхэквондо МФТ	НП, УТ, СС, ВСМ
12.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол	НП, УТ, СС, ВСМ
13.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика	НП, УТ, СС, ВСМ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1. Акробатический рок-н-ролл

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6		12-24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	13	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	832	936

2. Бокс

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	6	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	832	1040	1248

3. Восточное боевое единоборство (ВБЕ)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2-4
Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2-4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	468	728	1040	1248

4. Всестилевое каратэ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2-4
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	832	1040	1248

5. Киокусинкай

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай"

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	8	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

6.Регби

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "регби"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15-30
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5-10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	18	20
Общее количество часов в год	312	312	520	624	936	1040

7. Самбо

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	18	22
Общее количество часов в год	312	312	416	624	936	1144

8. Спортивная борьба

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	624	1040	1248

9. Спортивный туризм

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «маршрут»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8 -16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4 -8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1 -2

Для спортивной дисциплины «дистанция»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8 -16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4 -8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1 -2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

10. Танцевальный спорт

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	832	936

11. Тхэквондо МФТ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта " тхэквондо МФТ "

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «туль»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	728	1040	1248

12. Футбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936

13. Художественная гимнастика

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				

Этап начальной подготовки	2	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1-2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6-12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	728	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	10	16	18						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24		5-10				2-4		1-2			
		1.	Общая физическая подготовка	106	<i>34%</i>	106	<i>34%</i>	58	<i>14%</i>	67	<i>13%</i>	116	<i>14%</i>
2.	Специальная физическая подготовка	50	<i>16%</i>	50	<i>16%</i>	100	<i>24%</i>	104	<i>20%</i>	191	<i>23%</i>	243	<i>26%</i>
3.	Техническая подготовка	138	<i>44%</i>	138	<i>44%</i>	208	<i>50%</i>	270	<i>52%</i>	366	<i>44%</i>	393	<i>42%</i>
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	<i>2%</i>	6	<i>2%</i>	17	<i>4%</i>	26	<i>5%</i>	42	<i>5%</i>	19	<i>2%</i>
5.	Инструкторская и судейская практика	-	<i>0%</i>	-	<i>0%</i>	9	<i>2%</i>	16	<i>3%</i>	33	<i>4%</i>	56	<i>6%</i>
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,	6		6		12		16		42		47	

6.	тестирование и контроль		2%		2%		3%		3%		5%		5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	6	2%	12	3%	21	4%	42	5%	56	6%
Общее количество часов в год		312		312		416		520		832		936	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
		до года	свыше года											
		(1 год обучения)	(2-3 год обучения)			До трех лет (1-3 год обучения)	Свыше трех лет (4 год обучения)							
		Недельная нагрузка в часах												
		6	6	12		16		20		24				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	3		3		4		4				
		Наполняемость групп (человек)												
		10-20		8-16				4-8		1-2				
1.	Общая физическая подготовка	131	42%	131	42%	125	20%	141	17%	145	14%	112	9%	
2.	Специальная физическая подготовка	56	18%	56	18%	100	16%	183	22%	177	17%	225	18%	
3.	Техническая подготовка	109	35%	109	35%	219	35%	275	33%	354	34%	375	30%	
4.	Тактическая,	13	4%	13	4%		24%		21%	229	22%	324	26%	

	теоретическая, психологическая подготовка					150		175					
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	1%	17	2%	21	2%	25	2%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	3	1%	12	2%	17	2%	62	6%	125	10%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	12	2%	24	3%	52	5%	62	5%
Общее количество часов в год		312		312		624		832		1040		1248	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ВБЕ»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		9		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	81	26%	81	26%	84	18%	109	15%	114	11%
2.	Специальная физическая подготовка	53	17%	53	17%	89	19%	131	18%	124	12%	162	13%
3.	Техническая подготовка	124	40%	124	40%	178	38%	277	38%	520	50%	562	45%

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	14%	45	14%	70	15%	102	14%	94	9%	75	6%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	2%	29	4%	42	4%	62	5%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	9	3%	19	4%	36	5%	52	5%	87	7%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	19	4%	44	6%	94	9%	150	12%
Общее количество часов в год		312		312		468		728		1040		1248	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумитэ», «категория», «командные соревнования»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		9		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	81	26%	81	26%	70	15%	109	15%	114	11%
2.	Специальная физическая подготовка	53	17%	53	17%	94	20%	131	18%	124	12%	150	12%
3.	Техническая подготовка	118	38%	118	38%	178	38%	277	38%	510	49%	599	48%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	14%	45	14%	70	15%	102	14%	94	9%	112	9%

5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	2%	29	4%	42	4%	63	5%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	9	3%	28	6%	36	5%	62	6%	87	7%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	6	2%	19	4%	44	6%	94	9%	150	12%
Общее количество часов в год		312		312		468		728		1040		1248	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Всестилевое каратэ»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
Недельная нагрузка в часах									
6	6	10	14	20	24				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2	2	3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)									
12-24		8-16		3-6		2-4			

1.	Общая физическая подготовка	131	42%	131	42%	177	34%	208	25%	187	18%	212	17%
2.	Специальная физическая подготовка	62	20%	62	20%	104	20%	183	22%	250	24%	262	21%
3.	Техническая подготовка	69	22%	69	22%	104	20%	208	25%	280	27%	324	26%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	14%	44	14%	78	15%	117	14%	156	15%	175	14%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	2%	33	4%	42	4%	50	4%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	2%	21	4%	33	4%	42	4%	75	6%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	26	5%	50	6%	83	8%	150	12%
Общее количество часов в год		312		312		520		832		1040		1248	

Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		10		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	78	33%	103	33%	146	28%	175	21%	166	16%	200	16%
2.	Специальная физическая подготовка	30	13%	41	13%	104	20%	158	19%	166	16%	200	16%
3.	Техническая подготовка	112	48%	149	48%	198	38%	333	40%	437	42%	449	36%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	5%	16	5%	36	7%	75	9%	104	10%	125	10%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	1%	25	3%	42	4%	50	4%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1%	3	1%	10	2%	16	2%	42	4%	74	6%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	21	4%	50	6%	83	8%	150	12%
Общее количество часов в год		234		312		520		832		1040		1248	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Киокусинкай»

		Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины «ката»			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап	

№ п/п	Виды подготовки					спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		8		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	85	27%	85	27%	63	15%	62	10%	100	12%	156	15%
2.	Специальная физическая подготовка	72	23%	72	23%	117	28%	175	28%	200	24%	208	20%
3.	Техническая подготовка	131	42%	131	42%	174	42%	262	42%	349	42%	437	42%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3%	9	3%	25	6%	37	6%	67	8%	62	6%
5.	Инструкторская и судейская практика	6	2%	6	2%	8	2%	19	3%	25	3%	31	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	2%	8	2%	25	4%	33	4%	52	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	1%	3	1%	21	5%	44	7%	58	7%	94	9%
Общее количество часов в год		312		312		416		624		832		1040	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		8		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	144	46%	144	46%	154	37%	200	32%	183	22%
2.	Специальная физическая подготовка	75	24%	75	24%	83	20%	131	21%	175	21%	281	27%
3.	Техническая подготовка	69	22%	69	22%	104	25%	150	24%	233	28%	146	14%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3%	9	3%	42	10%	62	10%	125	15%	229	22%
5.	Инструкторская и судейская практика	6	2%	6	2%	4	1%	12	2%	25	3%	31	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	3	1%	8	2%	24	4%	33	4%	52	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	6	2%	21	5%	45	7%	58	7%	83	8%
Общее количество часов в год		312		312		416		624		832		1040	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Регби»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет (1-3 год обучения)		Свыше трех лет (4,5 год обучения)					
		(1 год обучения)		(2-3 год обучения)									
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		10		12		18		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		15-30				15-30				5-10		5-10	
1.	Общая физическая подготовка	150	48%	150	48%	200	38%	112	18%	94	10%	104	10%
2.	Специальная физическая подготовка	6	2%	6	2%	42	8%	238	38%	394	42%	312	30%
3.	Техническая подготовка	140	45%	140	45%	192	37%	112	18%	122	13%	74	7%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3%	9	3%	40	8%	75	12%	188	20%	302	29%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	10	2%	18	3%	36	4%	30	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и	7	2%	7	2%	20	4%	25	4%	36	4%	84	8%

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль												
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0%	-	0%	16	3%	44	7%	66	7%	134	13%
Общее количество часов в год		312		312		520		624		936		1040	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства					
		до года	свыше года	До трех лет (1-3 год обучения)		Свыше трех лет (4 год обучения)									
		(1 год обучения)	(2-3 год обучения)	Недельная нагрузка в часах											
				6	6	8	12	18	22	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
				2	2	3	3	4	4	Наполняемость групп (человек)					
				12-24		6-12				2-4		1-2			
		1.	Общая физическая подготовка	119	38%	119	38%	92	22%	137	22%	140	15%	172	15%
		2.	Специальная физическая подготовка	47	15%	47	15%	104	25%	137	22%	234	25%	286	25%
		3.	Техническая подготовка	100	32%	100	32%	125	30%	181	29%	215	23%	263	23%

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	11%	34	11%	58	14%	106	17%	234	25%	286	25%
5.	Инструкторская и судейская практика	3	1%	3	1%	8	2%	13	2%	19	2%	23	2%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	2%	12	3%	19	3%	47	5%	57	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	1%	3	1%	17	4%	31	5%	47	5%	57	5%
Общее количество часов в год		312		312		416		624		936		1144	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивная борьба»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	До трех лет (1-3 год обучения)	Свыше трех лет (4 год обучения)		
		(1 год обучения)	(2-4 год обучения)				
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	12	20	24

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				4-8		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	184	59%	184	59%	235	45%	225	36%	281	27%	250	20%
2.	Специальная физическая подготовка	56	18%	56	18%	104	20%	131	21%	218	21%	312	25%
3.	Техническая подготовка	19	6%	19	6%	52	10%	94	15%	125	12%	150	12%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	13%	41	13%	89	17%	106	17%	260	25%	350	28%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	2%	12	2%	31	3%	37	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	4	12	4	20	4%	37	6%	63	6%	74	6%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	2%	19	3%	62	6%	75	6%
Общее количество часов в год		312		312		520		624		1040		1248	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивный туризм»

Для спортивной дисциплины «маршрут»

		Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки									мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах													
		6		6		8		12		16		20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)													
		12-24				8-16				4-8		1-2			
1.	Общая физическая подготовка	140	45%	140	45%	187	45%	187	30%	199	24%	250	24%		
2.	Специальная физическая подготовка	28	9%	28	9%	67	16%	194	31%	291	35%	343	33%		
3.	Техническая подготовка	81	26%	81	26%	83	20%	106	17%	124	15%	156	15%		
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	19	6%	25	6%	50	8%	67	8%	83	8%		
5.	Инструкторская и судейская практика	16	5%	16	5%	21	5%	31	5%	67	8%	83	8%		
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	9	3%	12	3%	25	4%	42	5%	52	5%		
7.	Участие в спортивных соревнованиях	19	6%	19	6%	21	5%	31	5%	42	5%	73	7%		
Общее количество часов в год		312		312		416		624		832		1040			

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		8		10		16		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				2-4		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	94	30%	94	30%	83	20%	89	17%	117	14%
2.	Специальная физическая подготовка	62	20%	62	20%	88	21%	109	21%	167	20%	187	20%
3.	Техническая подготовка	125	40%	125	40%	154	37%	208	40%	333	40%	412	44%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	19	6%	42	10%	52	10%	83	10%	94	10%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	8	2%	10	2%	33	4%	37	4%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	2%	12	3%	16	3%	33	4%	37	4%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	6	2%	29	7%	36	7%	66	8%	75	8%
Общее количество часов в год		312		312		416		520		832		936	

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины «туль»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		10		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				8-16				4-8		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	94	30%	94	30%	130	25%	109	15%	156	15%
2.	Специальная физическая подготовка	78	25%	78	25%	104	20%	182	25%	312	30%	375	30%
3.	Техническая подготовка	78	25%	78	25%	156	30%	218	30%	208	20%	250	20%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	15%	47	15%	52	10%	109	15%	156	15%	187	15%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	10	2%	15	2%	52	5%	62	5%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	5%	15	5%	26	5%	37	5%	52	5%	62	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0%	-	0%	42	8%	58	8%	104	10%	125	10%
Общее количество часов в год		312		312		520		728		1040		1248	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		10		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				8-16				4-8		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	94	30%	94	30%	130	25%	109	15%	156	15%
2.	Специальная физическая подготовка	78	25%	78	25%	104	20%	182	25%	312	30%	375	30%
3.	Техническая подготовка	78	25%	78	25%	156	30%	218	30%	208	20%	250	20%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	10%	32	10%	52	10%	109	15%	156	15%	187	15%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	10	2%	15	2%	52	5%	62	5%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	5%	15	5%	26	5%	37	5%	52	5%	62	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	15	5%	15	5%	42	8%	58	8%	104	10%	125	10%
Общее количество часов в год		312		312		520		728		1040		1248	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет (1-3 год обучения)		Свыше трех лет (4,5 год обучения)					
		(1 год обучения)		(2-3 год обучения)									
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		10		12		16		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		14-28				12-24				6-12		4-8	
1.	Общая физическая подготовка	53	17%	53	17%	89	17%	87	14%	75	9%	84	9%
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	36	7%	56	9%	83	10%	103	11%
3.	Техническая подготовка	137	44%	137	44%	182	35%	119	19%	83	10%	66	7%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	6	2%	36	7%	62	10%	158	19%	243	26%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	16	3%	19	3%	25	3%	28	3%
	Медицинские, медико-биологические и	9	3%	9	3%	21	4%	50	8%	67	8%	75	8%

6.	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль												
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	36	7%	69	11%	83	10%	94	10%
8.	Интегральная подготовка	107	34%	107	34%	104	20%	162	26%	258	31%	243	26%
Общее количество часов в год		312		312		520		624		832		936	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		12		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				5-10				2-4		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	141	45%	141	45%	37	6%	44	6%	21	2%
2.	Специальная физическая	63	20%	63	20%	162	26%	189	26%	135	13%	125	10%

	подготовка												
3.	Техническая подготовка	87	28%	87	28%	343	55%	400	55%	718	69%	861	69%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	6	2%	12	2%	15	2%	21	2%	24	2%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	-	0%	-	0%	10	1%	13	1%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	9	3%	37	6%	44	6%	73	7%	87	7%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	6	2%	31	5%	36	5%	62	6%	125	10%
Общее количество часов в год		312		312		624		728		1040		1248	

№ п/п	Наименование показателя	Спортивно-оздоровительный этап			Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					
		СО (ПФДО)	СО	Всего	1 год	2 год	3 год	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ББЕ														
1	Количество часов в неделю на 1 группу	6	6	-	6	6	6	-	9	9	9	14	14	-
2	Количество групп	1	0	1	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0
3	Количество часов в неделю на все группы	6	0	6	0	12	0	12	0	0	0	0	0	0
4	Количество недель в году	46	46	-	52	52	52	-	52	52	52	52	52	-
Всего часов в год		276	0	276	0	624	0	624	0	0	0	0	0	0
ВСЕСТИЛЕВООЕ КАРАТЭ														
1	Количество часов в неделю на 1 группу	6	6	-	6	6	6	-	10	10	10	14	14	-
2	Количество групп	1	2	3	1	2	1	4	0	0	0	0	0	0
3	Количество часов в неделю на все группы	6	12	18	6	12	6	18	0	0	0	0	0	0
4	Количество недель в году	46	46	-	52	52	52	-	52	52	52	52	52	-
Всего часов в год		276	552	828	312	624	312	1248	0	0	0	0	0	0
КИОКУСИНКАЙ														
1	Количество часов в неделю на 1 группу	6	6	-	6	6	6	-	8	8	8	12	12	-
2	Количество групп	1	2	3	3	4	0	7	1	1	1	0	0	3
3	Количество часов в неделю на все группы	6	12	18	18	24	0	42	8	8	8	0	0	24
4	Количество недель в году	46	46	-	52	52	52	-	52	52	52	52	52	-
Всего часов в год		276	552	828	936	1248	0	2184	416	416	416	0	0	1248

№ п/п	Наименование показателя	Спортивно-оздоровительный этап			Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					
		СО (ПФДО)	СО	Всего	1 год	2 год	3 год	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА														
1	Количество часов в неделю на 1 группу	6	6	-	6	6	6	-	12	12	12	14	14	-
2	Количество групп	1	0	1	0	1	0	1	0	2	0	0	0	2
3	Количество часов в неделю на все группы	6	0	6	0	6	0	6	0	24	0	0	0	24
4	Количество недель в году	46	46	-	52	52	52	-	52	52	52	52	52	-
Всего часов в год		276	0	276	0	312	0	312	0	1248	0	0	0	1248
ИТОГО групп:		14	16	30	20	10	3	33	2	4	2	1	0	9
ИТОГО часов:		3864	4416	8280	6240	3120	936	10296	832	2080	832	520	0	4264

