

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Художественная гимнастика"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								Этап соверше нствован ия
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	12	12	14	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		16-24			8-10			6-10		2-4
1.	Общая физическая подготовка	125	125	166	56	56	66	66	75	42
2.	Специальная физическая подготовка	72	72	96	150	150	175	175	200	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	25	25	29	29	33	94
4.	Техническая подготовка	94	94	125	343	343	400	400	458	624
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	6	8	12	12	15	15	17	21
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	21
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	9	12	37	37	44	44	50	73
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год								
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	728	728	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Футбол"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)				
		До года	Свыше года		До трех лет				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		18-28			16-24		14-22		
1.	Общая физическая подготовка	53	50	67	88	88	106	87	102
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	42	42	50	62	73
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	36	36	44	44	51
4.	Техническая подготовка	140	153	204	156	156	187	125	146
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	6	8	42	42	50	81	95
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	10	10	12	12	15
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	9	12	21	21	25	50	58
8.	Интегральная подготовка	103	94	125	125	125	150	162	189
9.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год							
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)			
		До года	Свыше года			До трех лет		Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	8	10	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-20				10-16		8-16	
1.	Общая физическая подготовка	187	187	250	250	255	255	306	262
2.	Специальная физическая подготовка	62	50	67	67	83	83	100	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	10	10	12	22
4.	Техническая подготовка	19	22	29	29	52	52	62	109
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	34	41	54	54	88	88	106	146
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	10	10	12	15
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	12	17	17	21	21	25	44
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год							
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	520	624	728

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Легкая атлетика"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствовани я мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ГСС1	ГСС2	ГВСМ
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	9	9	10	12	12	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	5	5
		Наполняемость групп (человек)										
15-20			12-16			10-16		2-4	2-4	1-2		
1.	Общая физическая подготовка	162	156	208	150	150	166	125	125	159	177	200
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	125	108	108	120	168	168	253	281	337
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	4	19	19	21	37	37	66	73	100
4.	Техническая подготовка	37	41	54	112	112	125	162	162	253	281	337
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	16	16	21	42	42	47	62	62	103	114	137
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	19	19	21	37	37	56	62	75
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	19	19	21	31	31	47	52	62
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год										
Общее количество часов в год		312	312	416	468	468	520	624	624	936	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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			Свыше трех	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-24		13-24	12-20			10-20	
1.	Общая физическая подготовка	172	137	183	213	213	256	262	262
2.	Специальная физическая подготовка	62	97	129	135	135	162	233	233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	16	16	19	22	22
4.	Техническая подготовка	62	62	83	104	104	125	124	124
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	0	0	0	26	26	31	36	36
6.	Инструкторская практика и судейская практика	3	3	4	16	16	19	36	36
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	9	12	10	10	12	15	15
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год							
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	728

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Каратэ"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап)				
		До года	Свыше года	До трех лет				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	10	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного						
		2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-20		12-20		10-16		
1.	Общая физическая подготовка	150	140	187	166	166	200	182
2.	Специальная физическая подготовка	0	31	42	78	78	94	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	5	5	6	15
4.	Техническая подготовка	125	94	125	130	130	156	146
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	9	12	21	21	25	29
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	5	5	6	7
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	6	6	8	10	10	12	15
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год						
9.	Интегральная подготовка	22	31	42	104	104	125	189
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Дзюдо"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года			До трех			Свыше трех		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	10	14	16	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
Наполняемость групп (человек)											
15-20		12-20		8-12			6-12	1-2			
1.	Общая физическая подготовка	178	178	237	212	130	130	182	150	150	156
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	17	42	104	104	146	166	166	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	31	31	44	67	67	83
4.	Техническая подготовка	94	94	125	125	187	187	262	333	333	426
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	19	19	25	25	42	42	58	67	67	83
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	10	10	15	17	17	21
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	9	12	12	16	16	22	33	33	62
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год									
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	520	728	832	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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)			
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	10	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-24			10-16			8-16
1.	Общая физическая подготовка	156	140	187	218	218	262	189
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	83	125	125	150	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	26	26	31	44
4.	Техническая подготовка	75	75	100	52	52	62	182
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	31	31	42	68	68	81	102
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	10	10	12	22
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	21	21	25	29
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год						
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728

Годовой учебно-тренировочный план
для дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Борьба на поясах"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет				Свыше трех лет		
											НП-1
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	10	12	14	14		16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)									
		15-20			12-16		10-16		8-16		4-8
1.	Общая физическая подготовка	162	162	166	151	151	181	211	211	191	
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	83	104	104	125	146	146	166	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	31	31	37	44	44	58	
4.	Техническая подготовка	59	59	100	130	130	156	182	182	233	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	25	25	54	78	78	94	109	109	133	
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	10	10	12	15	15	17	
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	9	12	16	16	19	22	22	33	
8.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (учебные сборы)	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год									
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	728	832	