

ПРИНЯТ
на заседании педагогического совета
от 25.12.2024г. №7

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 55ea22cfe3bc9a53332bdfac4a2580883ab47488

Владелец: Рязанов Андрей Юрьевич

Действителен с 13.03.2024 по 06.06.2025

Утвержден приказом директора
ГБУДО «СШОР №1»

от 28.12.2024 г. № 290

Учебный план-график
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»
на 2025 год

1. Пояснительная записка

Учебный план-график Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1», (далее Школа) составлен в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Решениями Учредителя, Уставом ГБУДО «СШОР №1».

2. Основные положения

Учебный план-график отражает целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся через реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта бокс, дзюдо, легкая атлетика, плавание, спортивная борьба, стендовая стрельба, тхэквондо, каратэ, рукопашный бой, самбо, шахматы, спорт глухих (легкая атлетика), спорт с поражением ОДА (плавание)

Учебный план-график разработан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и иных мероприятиях, тестирование и контроль.

Учебный план-график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

3. Режим работы школы

Школа работает ежедневно с понедельника по субботу с 8:00 до 20:00 с одним выходным днем воскресенье. Для обучающихся 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00.

4. Продолжительность учебного года

Образовательная деятельность в Школе осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Начало учебного года является 1 января 2025г.

Окончание учебного года 31 декабря 2025г.

5. Регламент образовательного процесса

Расписание занятий в Школе составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной деятельности детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Продолжительность занятий согласно Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Режим учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки определяется годовым учебно-тренировочным планом по виду спорта (Таблицы №1-14).

6. Комплектование групп на 2025 год

Распределение обучающихся Школы по этапам подготовки представлены в таблице № 15.

Таблица № 1

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Бокс" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	12	18	20	24						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		3		4		4			4		
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20											
		8-16											
		4-*											
		1-*											
1	Общая физическая подготовка	140	45%	154	37%	125	20%	150	16%	125	12%	125	10%
2	Специальная физическая подготовка	45	14%	75	18%	100	16%	168	18%	208	20%	250	20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	25	4%	47	5%	31	3%	37	3%
4	Техническая подготовка	87	28%	133	32%	218	35%	328	35%	354	34%	374	30%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	10%	42	10%	125	20%	187	20%	240	23%	325	26%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19	3%	28	3%	41	4%	25	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	12	3%	12	2%	28	3%	41	4%	112	9%
	Общее кол-во часов в год	312		416		624		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 2

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Дзюдо" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	12	18	20	24						
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20		6-12		1-*		1-*		1-*			
1	Общая физическая подготовка	172	55%	208	50%	156	25%	178	19%	166	16%	175	14%
2	Специальная физическая подготовка	16	5%	29	7%	126	20%	206	22%	208	20%	250	20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	37	6%	84	9%	94	9%	100	8%
4	Техническая подготовка	103	33%	150	36%	237	38%	356	38%	427	41%	574	46%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	6%	25	6%	50	8%	74	8%	73	7%	62	5%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	1%	19	2%	31	3%	25	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	4	1%	12	2%	19	2%	41	4%	62	5%
	Общее кол-во часов в год	312		416		624		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Каратэ" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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								
		Недельная нагрузка в часах											
6	8	12	18	20		24							
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2		3		4		4			4				
Наполняемость групп (человек)													
12-24		8-16		4-*		1-*							
1	Общая физическая подготовка	125	40%	146	35%	168	27%	187	20%	135	13%	126	10%
2	Специальная физическая подготовка	-	-	21	5%	50	8%	140	15%	187	18%	212	17%
3	Интегральная подготовка	-	-	42	10%	94	15%	140	15%	218	21%	336	27%
4	Техническая подготовка	106	34%	115	28%	137	22%	150	16%	125	12%	87	7%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75	24%	84	20%	131	21%	226	24%	250	24%	300	24%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	13	2%	28	3%	42	4%	50	4%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	19	3%	37	4%	52	5%	100	8%
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	12	2%	28	3%	31	3%	37	3%
Общее кол-во часов в год		312		416		624		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)" на 2025 год
 Таблица № 4
 Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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						Этап высшего спортивного мастерства					
		6	8	12	18	20	24						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	3		4	4							
Наполняемость групп (человек)													
		10-20		8-16		2-*							
1	Общая физическая подготовка	159	51%	184	44%	199	32%	187	20%	177	17%	200	16%
2	Специальная физическая подготовка	75	24%	116	28%	144	23%	253	27%	281	27%	349	28%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	2%	25	4%	56	6%	73	7%	100	8%
4	Техническая подготовка	47	15%	67	16%	150	24%	243	26%	281	27%	337	27%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	8%	33	8%	56	9%	94	10%	114	11%	137	11%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	25	4%	56	6%	62	6%	50	4%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	25	4%	47	5%	52	5%	75	6%
Общее кол-во часов в год		312		416		624		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции)" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной 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					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	12	18	20	24						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		3		4							
Наполняемость групп (человек)													
		8-16											
		2-*											
		1-*											
1	Общая физическая подготовка	159	51%	184	44%	312	50%	385	41%	208	20%	212	17%
2	Специальная физическая подготовка	75	24%	116	28%	75	12%	140	15%	312	30%	425	34%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	2%	25	4%	56	6%	73	7%	100	8%
4	Техническая подготовка	47	15%	67	16%	112	18%	187	20%	229	22%	212	17%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	8%	33	8%	56	9%	94	10%	114	11%	137	11%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19	3%	37	4%	52	5%	75	6%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	25	4%	37	4%	52	5%	87	7%
Общее кол-во часов в год		312		416		624		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Плавание" на 2025 год

№ п/п	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	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
	6		8		12		18		20		24	
	Недельная нагрузка в часах											
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2		3			4		4			4		
Наполняемость групп (человек)												
15-30		12-24			7-*		4-*			4-*		
1	171	55%	208	50%	269	43%	309	33%	187	18%	162	13%
2	65	21%	96	23%	163	26%	281	30%	416	40%	524	42%
3	-	-	4	1%	25	4%	93	10%	150	14%	175	14%
4	56	18%	80	19%	125	20%	187	20%	197	19%	224	18%
5	10	3%	24	6%	18	3%	28	3%	30	3%	38	3%
6	-	-	-	-	6	1%	19	2%	20	2%	25	2%
7	10	3%	4	1%	18	3%	19	2%	40	4%	100	8%
Общее кол-во часов в год		312	416	624	936	1040	1248					

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Рукопашный бой" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До трех лет	Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах							
		14	18	20	24				
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3		4		4			
	Наполняемость групп (человек)	10-20		4*		2*			
1	Общая физическая подготовка	270	37%	255	27%	334	32%	315	25%
2	Специальная физическая подготовка	146	20%	216	23%	260	25%	250	20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	34	5%	27	3%	42	4%	62	5%
4	Техническая подготовка	204	28%	315	34%	270	26%	450	36%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	51	7%	75	8%	73	7%	97	8%
6	Инструкторская и судейская практика	8	1%	19	2%	19	2%	29	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	2%	29	3%	42	4%	45	4%
	Общее кол-во часов в год	728		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Самбо" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	12	16	20	24						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		3		4		4		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24		6-12		2-*		1-*					
1	Общая физическая подготовка	119	38%	154	37%	156	25%	191	23%	140	13%	150	12%
2	Специальная физическая подготовка	47	15%	62	15%	156	25%	191	23%	266	26%	250	20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	1%	19	3%	33	4%	52	5%	75	6%
4	Техническая подготовка	109	35%	146	35%	175	28%	225	27%	229	22%	309	25%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	10%	42	10%	94	15%	133	16%	280	27%	374	30%
6	Инструкторская и судейская практика	3	1%	4	1%	12	2%	17	2%	21	2%	25	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	4	1%	12	2%	42	5%	52	5%	65	5%
	Общее кол-во часов в год	312		416		624		832		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 2

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Спорт глухих (легкая атлетика)" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Недельная нагрузка в часах	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3		4	
		УТГ-1	УТГ-2,3	УТГ-4,5	УТГ-4,5						
		14									16
		Наполняемость групп (человек)									
		6-12	5-10	4-8	2-*	1-*					
1	Общая физическая подготовка	319	43%	319	43%	348	42%	312	30%	312	25%
2	Специальная физическая подготовка	233	32%	233	32%	266	32%	364	35%	438	35%
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	2%	12	2%	17	2%	42	4%	62	5%
4	Техническая подготовка	116	16%	116	16%	141	17%	239	23%	312	25%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	1%	7	1%	12	1%	21	2%	25	2%
6	Инструкторская и судейская практика	7	1%	7	1%	12	1%	11	1%	12	1%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	3%	22	3%	19	3%	31	3%	50	4%
8	Интегральная подготовка	12	2%	12	2%	17	2%	20	2%	37	3%
	Общее кол-во часов в год	728		728		832		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА (плавание, женщины II, III функциональная группа)" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах 18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах 4	
		Наполняемость групп (человек)	
		2-*	1-*
1	Общая физическая подготовка	244 26%	270 26%
2	Специальная физическая подготовка	281 30%	312 30%
3	Техническая подготовка	197 21%	187 18%
4	Тактическая подготовка	28 3%	32 3%
5	Психологическая подготовка	65 7%	73 7%
6	Теоретическая подготовка	37 4%	52 5%
7	Участие в спортивных соревнованиях	47 5%	52 5%
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37 4%	62 6%
	Общее кол-во часов в год	936	1040

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 11

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Спортивная борьба" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	12	18	20	24						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		3		4		4					
Наполняемость групп (человек)													
		8-16											
		4-*											
		2-*											
1	Общая физическая подготовка	187	60%	237	57%	281	45%	365	39%	292	28%	250	20%
2	Специальная физическая подготовка	62	20%	83	20%	100	16%	169	18%	208	20%	312	25%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	19	3%	28	3%	62	6%	75	6%
4	Техническая подготовка	19	6%	25	6%	62	10%	140	15%	125	12%	150	12%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	11%	54	13%	125	20%	159	17%	260	25%	349	28%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	2%	19	2%	31	3%	37	3%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	17	4%	25	4%	56	6%	62	6%	75	6%
Общее кол-во часов в год		312		416		624		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 12

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Стендовая стрельба" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Недельная нагрузка в часах	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		До трех лет	Свыше трёх лет						
		12	18	22	28				
		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)						1-*	
		4-8						2-*	
1	Общая физическая подготовка	180	30%	214	23%	240	21%	235	16%
2	Специальная физическая подготовка	275	45%	375	40%	469	41%	577	40%
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	4%	94	10%	159	14%	240	16%
4	Техническая подготовка	68	11%	112	12%	93	8%	118	8%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	5%	66	7%	80	7%	98	7%
6	Инструкторская и судейская практика	19	3%	47	5%	57	5%	98	7%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2%	28	3%	46	4%	90	6%
Общее кол-во часов в год		624		936		1144		1456	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 13

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Тхэквондо" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	14	18	20	24						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		3		4		4					
		Наполняемость групп (человек)											
		8-16											
1	Общая физическая подготовка	112	36%	108	26%	167	23%	187	20%	146	14%	125	10%
2	Специальная физическая подготовка	41	13%	75	18%	131	18%	206	22%	229	22%	275	22%
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	13	3%	36	5%	56	6%	125	12%	187	15%
4	Техническая подготовка	137	44%	183	44%	313	43%	329	35%	343	33%	374	30%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	5%	25	6%	44	6%	84	9%	83	8%	125	10%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	2%	15	2%	37	4%	52	5%	75	6%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	4	1%	22	3%	37	4%	62	6%	87	7%
Общее кол-во часов в год		312		416		728		936		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Шахматы" на 2025 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
		До трех лет	Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах		Этап совершенствования спортивного мастерства					
		12	16	20	24				
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		3		4					
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16		2-*					
1	Общая физическая подготовка	44	7%	42	5%	52	5%	62	5%
2	Специальная физическая подготовка	19	3%	25	3%	52	5%	62	5%
3	Участие в спортивных соревнованиях	112	18%	191	23%	239	23%	387	31%
4	Техническая подготовка	168	27%	208	25%	239	23%	237	19%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	243	39%	316	38%	375	36%	401	32%
6	Инструкторская и судейская практика	19	3%	25	3%	31	3%	37	3%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	3%	25	3%	52	5%	62	5%
	Общее кол-во часов в год	624		832		1040		1248	

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица №15

Сводный план комплектования
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
"Спортивная школа олимпийского резерва №1" на 2025г.

№ п/п	Вид спорта	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во обучающихся
Олимпийские виды спорта				
1	Бокс	НП-2	1	10
Итого			1	10
2	Дзюдо	НП-1	1	12
		НП-3	1	12
		УТГ-2	1	6
		УТГ-3	1	11
		ВСМ	2	2
Итого			6	43
3	Легкая атлетика	НП-1	3	44
		НП-2	3	43
		УТГ-1	1	12
		УТГ-3	4	35
		УТГ-4	2	20
		УТГ-5	3	24
		ССМ-1	1	1
		ССМ-3		1
		ССМ-4		1
		ВСМ	1	1
Итого			18	182
4	Плавание	НП-2	1	56
		УТГ-1	1	24
		УТГ-2	2	39
		УТГ-4	1	19
		ССМ-1	1	3
		ССМ-3		1
Итого			6	142

5	Спортивная борьба	НП-1	9	107
		НП-2	4	46
		УТГ-1	1	8
		УТГ-2	2	30
		УТГ-3	3	25
		ССМ-1	1	6
		ССМ-3	1	2
		ВСМ	1	3
Итого			22	227
6	Стендовая стрельба	НП-1	1	7
		ССМ-1	1	3
		ССМ-3	1	2
		ВСМ	1	1
Итого			4	13
7	Тхэквондо	НП-1	3	36
		НП-2	1	12
		УТГ-1	1	12
		УТГ-2	1	13
		УТГ-4	3	38
		ССМ-2	1	4
		ССМ-3		1
Итого			10	116
Неолимпийские виды спорта				
8	Каратэ	УТГ-4	1	8
		ССМ-1	1	2
		ССМ-2		4
		ВСМ		1
Итого			2	15
9	Рукопашный бой	УТГ-3	1	16
Итого			1	16

10	Самбо	НП-1	3	39
		УТГ-1	2	16
		УТГ-2	3	32
		УТГ-3	3	27
		УТГ-4	3	23
		ССМ-1	4	13
		ВСМ	2	2
Итого			20	152
11	Шахматы	ССМ-2	1	2
Итого			1	2
Адаптивные виды спорта				
12	Спорт глухих (легкая атлетика)	ВСМ	1	1
Итого			1	1
13	Спорт с поражением ОДА	ВСМ	1	2
Итого			1	2
Всего			93	921