

ПРИНЯТ  
на заседании педагогического совета  
от 25.09.2024 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУДО «СШОР №1»



Утвержден приказом директора  
ГБУДО «СШОР №1»  
от 23.09.2024 г. № 164

Учебный план-график  
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»  
на 2024 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, пулевая стрельба, спортивная борьба, стендовая стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, каратэ, пауэрлифтинг, полиатлон, 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 1 января 2024г.

Окончание учебного года 31 декабря 2024г.

### 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 №1-19).

### 7. Комплектование групп на 2024 год

Распределение обучающихся Школы по этапам подготовки представлены в таблице №20.

Таблица №1

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Бокс" на 2024 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			
		ГНП-1		ГНП-2,3		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4,5		ССМ-1	ССМ-2,3				
		Недельная нагрузка в часах																	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
		2																	
		3																	
		Наполняемость групп (человек)																	
		10-20																	
		12-24																	
		4-*																	
		1-*																	
1	Общая физическая подготовка	140	45%	162	39%	125	20%	146	20%	166	20%	150	16%	125	12%	137	12%	125	10%
2	Специальная физическая подготовка	44	14%	75	18%	100	16%	116	16%	133	16%	168	18%	208	20%	229	20%	250	20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	25	4%	29	4%	33	4%	47	5%	31	3%	34	3%	37	3%
4	Техническая подготовка	87	28%	125	30%	218	35%	255	35%	291	35%	328	35%	354	34%	389	34%	374	30%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	10%	42	10%	125	20%	146	20%	166	20%	187	20%	239	23%	263	23%	324	26%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19	3%	22	3%	25	3%	28	3%	42	4%	46	4%	25	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	12	3%	12	2%	15	2%	17	2%	28	3%	42	4%	46	4%	112	9%
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>312</b>		<b>416</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>832</b>		<b>936</b>		<b>1040</b>		<b>1144</b>		<b>1248</b>	

\* - 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 2024 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап		Этап высшего спортивного мастерства
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					совершенствования спортивного мастерства		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4, 5	ССМ-1	ССМ-2, 3		
		Недельная нагрузка в часах							24
		12	14	16	18	20	22	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3					4	4	4
		6-12					Наполняемость групп (человек)		1-*
1	Общая физическая подготовка	150	175	175	168	146	172	175	14%
2	Специальная физическая подготовка	112	138	150	187	208	240	250	20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	37	51	58	84	94	103	125	10%
4	Техническая подготовка	231	269	340	366	436	469	511	41%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	58	67	75	73	80	75	6%
6	Инструкторская и судейская практика	19	15	25	28	31	34	37	3%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	22	17	28	52	46	75	6%
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	

\* - 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), определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица №3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)" на 2024 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							
		НП-1	НП-2,3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3										
		Недельная нагрузка в часах																	
		6	8	12	14	16	18	20	22	24									
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
		2		3			4		4										
		Наполняемость групп (человек)																	
		10-20			8-16					2-*		1-*							
1	Общая физическая подготовка	159	51%	184	44%	199	32%	233	32%	267	32%	187	20%	177	17%	194	17%	200	16%
2	Специальная физическая подготовка	75	24%	116	28%	144	23%	167	23%	191	23%	253	27%	281	27%	309	27%	349	28%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	2%	25	4%	29	4%	33	4%	56	6%	73	7%	80	7%	100	8%
4	Техническая подготовка	47	15%	67	16%	150	24%	175	24%	200	24%	243	26%	281	27%	309	27%	337	27%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	8%	33	8%	56	9%	66	9%	75	9%	94	10%	114	11%	126	11%	137	11%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	25	4%	29	4%	33	4%	56	6%	62	6%	69	6%	50	4%
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль																		
7	Мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	25	4%	29	4%	33	4%	47	5%	52	5%	57	5%	75	6%
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>312</b>		<b>416</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>832</b>		<b>936</b>		<b>1040</b>		<b>1144</b>		<b>1248</b>	

\* - 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 №4

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции)" на 2024 год

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		
		НП-1	НП-2,3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													24
2													4
Наполняемость групп (человек)													4
10-20													2-*
8-16													1-*
1	Общая физическая подготовка	159 51%	184 44%	312 50%	364 50%	416 50%	385 41%	208 20%	229 20%	212 17%			
2	Специальная физическая подготовка	75 24%	116 28%	75 12%	87 12%	100 12%	140 15%	312 30%	343 30%	425 34%			
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8 2%	25 4%	29 4%	33 4%	56 6%	73 7%	80 7%	100 8%			
4	Техническая подготовка	47 15%	67 16%	112 18%	131 18%	150 18%	187 20%	229 22%	252 22%	212 17%			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25 8%	33 8%	56 9%	66 9%	75 9%	94 10%	114 11%	126 11%	137 11%			
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	19 3%	22 3%	25 3%	37 4%	52 5%	57 5%	75 6%			
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль												
7	Мероприятия, тестирование и контроль	6 2%	8 2%	25 4%	29 4%	33 4%	37 4%	52 5%	57 5%	87 7%			
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>			

\* - 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 "Плавание" на 2023 год

## 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								
		ГНП-1	НПН-2,3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3										
												Недельная нагрузка в часах							
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																			
		2		3		4													
Наполняемость групп (человек)																			
		15-30		12-24		7-*		4-*											
1	Общая физическая подготовка	178	57%	156	50%	268	43%	314	43%	358	43%	300	32%	197	19%	217	19%	138	11%
2	Специальная физическая подготовка	65	21%	71	23%	168	27%	197	27%	224	27%	280	30%	420	40%	457	40%	525	42%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1%	12	2%	15	2%	17	2%	94	10%	125	12%	138	12%	200	16%
4	Техническая подготовка	54	17%	59	19%	125	20%	145	20%	166	20%	169	18%	188	18%	205	18%	225	18%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3%	19	6%	19	3%	21	3%	25	3%	28	3%	30	3%	35	3%	35	3%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	13	2%	15	2%	17	2%	37	4%	20	2%	35	3%	25	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	4	1%	19	3%	21	3%	25	3%	28	3%	60	6%	57	5%	100	8%
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>312</b>		<b>312</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>832</b>		<b>936</b>		<b>1040</b>		<b>1144</b>		<b>1248</b>	

\* - 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 «Пулёвая стрельба» на 2024 год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Учебно-тренировочные этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		УТ1 -12	УТ2 -14	УТ3 -16	УТ4,5 -18	ССМ 1 -20	ССМ 2,3 -22	ВСМ -24			
Недельная нагрузка в часах											
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
3 ч.											
Наполняемость групп (человек)											
6-12											
2-4											
1.	Общая физическая подготовка	125	153	116	131	135	137	100			
2.	Специальная физическая подготовка	220	233	191	215	177	194	150			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	22	67	94	114	126	175			
4.	Техническая подготовка	217	261	366	393	489	527	624			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	22	33	37	52	57	62			
9.	Инструкторская и судейская практика	19	22	42	47	52	57	62			
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	15	17	19	21	46	75			
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>			

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

Таблица №7

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Спортивная борьба" на 2024 год

## 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	
		ГНП-1	ГНП-2,3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	4*	2-*	
												Недельная нагрузка в часах
		6	8	12	14	16	18	20	22	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		3			4		4			
		Наполняемость групп (человек)										
		10-20		8-16					4*		2-*	
1	Общая физическая подготовка	188 60%	237 57%	281 45%	328 45%	375 45%	366 39%	292 28%	320 28%	250 20%		
2	Специальная физическая подготовка	62 20%	83 20%	100 16%	116 16%	133 16%	168 18%	208 20%	229 20%	312 25%		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19 3%	22 3%	25 3%	28 3%	62 6%	69 6%	75 6%		
4	Техническая подготовка	19 6%	25 6%	62 10%	73 10%	83 10%	140 15%	125 12%	137 12%	150 12%		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34 11%	54 13%	125 20%	146 20%	166 20%	159 17%	260 25%	286 25%	349 28%		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12 2%	15 2%	17 2%	19 2%	31 3%	34 3%	37 3%		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9 3%	17 4%	25 4%	28 4%	33 4%	56 6%	62 6%	69 6%	75 6%		
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>		

\* - 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 "Стендовая стрельба" на 2023 год

## Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	28	
		Недельная нагрузка в часах					22		24
		12	14	16	18	22	24	28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							4
		3							4
		Наполняемость групп (человек)							4
		4-8					2-*		1-*
1	Общая физическая подготовка	213	247	283	214	229	250	235	
		34%	34%	34%	23%	20%	20%	16%	
2	Специальная физическая подготовка	269	314	357	375	458	524	577	
		43%	43%	43%	40%	40%	42%	40%	
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	15	17	94	149	163	240	
		2%	2%	2%	10%	13%	13%	16%	
4	Техническая подготовка	68	80	91	112	92	100	118	
		11%	11%	11%	12%	8%	8%	8%	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	36	42	66	92	87	98	
		5%	5%	5%	7%	8%	7%	7%	
6	Инструкторская и судейская практика	19	22	25	47	67	62	98	
		3%	3%	3%	5%	6%	5%	7%	
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	17	28	57	62	90	
		2%	2%	2%	3%	5%	5%	6%	
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	

\* - 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), определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица №9

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Тхэквондо" на 2024 год

## 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
		ГНП-1	ГНП-2,3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	4	1-*
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		6	8	12	14	16	18	20	22	4	
		2									
		3									
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24			8-16			4-*			1-*
1	Общая физическая подготовка	112 36%	108 26%	137 22%	167 23%	191 23%	187 20%	146 14%	137 12%	125 10%	
2	Специальная физическая подготовка	41 13%	75 18%	112 18%	131 18%	158 19%	206 22%	229 22%	252 22%	275 22%	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	13 3%	31 5%	36 5%	41 5%	56 6%	125 12%	149 13%	187 15%	
4	Техническая подготовка	137 44%	183 44%	276 44%	313 43%	325 39%	329 35%	343 33%	354 31%	374 30%	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16 5%	25 6%	37 6%	44 6%	67 8%	84 9%	83 8%	114 10%	125 10%	
6	Инструкторская и судейская практика	-	8 2%	12 2%	15 2%	25 3%	37 4%	52 5%	69 6%	75 6%	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 2%	4 1%	19 3%	22 3%	25 3%	37 4%	62 6%	69 6%	87 7%	
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	

\* - 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 "Тяжелая атлетика" на 2024 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3				
		Недельная нагрузка в часах									
		12	14	16	18	20	22	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3					4			4	
		6-12					Наполняемость групп (человек)			3-*	1-*
1	Общая физическая подготовка	306 49%	341 47%	373 45%	337 36%	250 24%	240 21%	250	20%		
2	Специальная физическая подготовка	206 33%	248 34%	283 34%	356 38%	541 52%	613 53%	686	55%		
3	Участие в спортивных соревнованиях	25 4%	29 4%	42 5%	84 9%	94 9%	123 11%	125	10%		
4	Техническая подготовка	50 8%	58 8%	67 8%	66 7%	62 6%	54 5%	50	4%		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19 3%	22 3%	33 4%	37 4%	31 3%	34 3%	25	2%		
6	Инструкторская и судейская практика	6 1%	15 2%	17 2%	28 3%	31 3%	34 3%	50	4%		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12 2%	15 2%	17 2%	28 3%	31 3%	46 4%	62	5%		
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>			

\* - 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), определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица №11

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Художественная гимнастика" на 2024 год

## 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			
		ГНП-1	ГНП-2,3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	ССМ-1	ССМ-2,3	ССМ-2,3		
													Недельная нагрузка в часах	
		6	8	12	14	16	18	20	22	24				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2		3									4	4
		Наполняемость групп (человек)												
		12-24			5-10					2-*		1-*		
1	Общая физическая подготовка	125 40%	175 42%	50 8%	51 7%	58 7%	66 7%	42 4%	46 4%	12 1%				
2	Специальная физическая подготовка	72 23%	79 19%	144 23%	167 23%	191 23%	215 23%	167 16%	172 15%	162 13%				
3	Участие в спортивных соревнованиях	9 3%	12 3%	31 5%	36 5%	42 5%	56 6%	62 6%	69 6%	112 9%				
4	Техническая подготовка	91 29%	125 30%	362 58%	408 56%	466 56%	524 56%	665 64%	732 64%	836 67%				
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6 2%	8 2%	12 2%	22 3%	25 3%	19 2%	21 2%	23 2%	37 3%				
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	10 1%	11 1%	6 2%				
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9 3%	17 4%	25 4%	44 6%	50 6%	56 6%	73 7%	91 8%	83 7%				
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>				

\* - 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 "Каратэ" на 2024 год

## Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	Мастерства	Мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		12	14	16	18	20	22	4		
		3					4		4	
		8-16					Наполняемость групп (человек)		4-*	
									1-*	
1	Общая физическая подготовка	175 28%	204 28%	233 28%	187 20%	146 14%	160 14%	125 10%		
2	Специальная физическая подготовка	50 8%	58 8%	67 8%	140 15%	166 16%	183 16%	212 17%		
3	Интегральная подготовка	94 15%	109 15%	125 15%	150 16%	229 22%	252 22%	337 27%		
4	Техническая подготовка	137 22%	160 22%	183 22%	159 17%	125 12%	137 12%	87 7%		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	125 20%	146 20%	166 20%	225 24%	260 25%	286 25%	312 25%		
6	Инструкторская и судейская практика	12 2%	15 2%	17 2%	28 3%	42 4%	46 4%	37 3%		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19 3%	22 3%	25 3%	28 3%	52 5%	57 5%	100 8%		
8	Участие в спортивных соревнованиях	12 2%	15 2%	17 2%	19 2%	21 2%	23 2%	37 3%		
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>		

\* - 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 "Пауэрлифтинг" на 2024 год

№ п/п		Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки											
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
				УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	Недельная нагрузка в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
				3		4		4							
				6-12					3-*			1-*			
1	Общая физическая подготовка	218	35%	255	35%	291	35%	215	23%	156	15%	172	15%	125	10%
2	Специальная физическая подготовка	231	37%	269	37%	308	37%	393	42%	458	44%	503	44%	549	44%
3	Участие в спортивных соревнованиях	31	5%	36	5%	42	5%	94	10%	156	15%	172	15%	225	18%
4	Техническая подготовка	87	14%	102	14%	116	14%	132	14%	104	10%	114	10%	125	10%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	4%	29	4%	33	4%	37	4%	52	5%	57	5%	62	5%
6	Инструкторская и судейская практика	12	2%	15	2%	17	2%	37	4%	52	5%	57	5%	62	5%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	3%	22	3%	25	3%	28	3%	62	6%	69	6%	100	8%
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>832</b>		<b>936</b>		<b>1040</b>		<b>1144</b>		<b>1248</b>	

\* - 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 "Политлон" на 2024 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап		Этап высшего спортивного мастерства
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					совершенствования спортивного мастерства		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3		
		Недельная нагрузка в часах							
		12	14	16	18	20	22	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в							
		3					4		4
		Наполняемость групп (человек)					2-*		1-*
		8-16							
1	Общая физическая подготовка	262 42%	306 42%	349 42%	234 25%	146 14%	160 14%	125 10%	
2	Специальная физическая подготовка	200 32%	233 32%	266 32%	328 35%	416 40%	458 40%	499 40%	
3	Участие в спортивных соревнованиях	12 2%	15 2%	17 2%	37 4%	73 7%	80 7%	112 9%	
4	Техническая подготовка	62 10%	73 10%	83 10%	140 15%	177 17%	194 17%	250 20%	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62 10%	73 10%	83 10%	131 14%	166 16%	183 16%	212 17%	
6	Инструкторская и судейская практика	12 2%	15 2%	17 2%	28 3%	42 4%	46 4%	25 2%	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12 2%	15 2%	17 2%	37 4%	21 2%	23 2%	25 2%	
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	

\* - 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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Рукопашный бой" на 2024 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап		Этап высшего спортивного мастерства
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					совершенствования спортивного мастерства		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3		
		Недельная нагрузка в часах					20	22	24
		12	14	16	18	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3					4		4
		Наполняемость групп (человек)					4*		2-*
		10-20							
1	Общая физическая подготовка	231	270	310	255	334	280	330	28%
2	Специальная физическая подготовка	125	146	171	216	260	305	250	20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	31	34	58	27	42	82	62	5%
4	Техническая подготовка	174	204	200	315	270	320	400	32%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	51	59	75	73	93	97	8%
6	Инструкторская и судейская практика	7	8	19	19	19	19	29	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	15	15	29	42	45	60	5%
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1228</b>	

\* - 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), определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица №16

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Самбо" на 2024 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3				
		Недельная нагрузка в часах									
		12	14	16	18	20	22	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3					4			4	
		6-12					Наполняемость групп (человек)			2-*	1-*
1	Общая физическая подготовка	156	167	191	215	140	115	150	12%		
2	Специальная физическая подготовка	154	160	191	212	266	286	250	20%		
3	Участие в спортивных соревнованиях	19	29	33	40	52	60	75	6%		
4	Техническая подготовка	176	226	255	235	229	286	309	25%		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	109	120	168	280	325	374	30%		
6	Инструкторская и судейская практика	12	15	17	19	21	12	25	2%		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	22	25	47	52	60	65	5%		
<b>Общее кол-во часов в год</b>		<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>			

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

Таблица №17

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Шахматы" на 2024 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3				
		Недельная нагрузка в часах									
		12	14	16	18	20	22			24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		3					4		4		
		Наполняемость групп (человек)									
		8-16					2-*		2-*		
1	Общая физическая подготовка	50	58	67	47	52	69	62	62	5%	5%
2	Специальная физическая подготовка	37	44	50	47	52	69	62	6%	5%	
3	Участие в спортивных соревнованиях	31	36	42	84	114	114	125	10%	10%	
4	Техническая подготовка	193	226	258	300	322	355	374	31%	30%	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	275	320	365	402	417	457	513	40%	41%	
6	Инструкторская и судейская практика	19	22	25	28	31	34	37	3%	3%	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	22	25	28	52	46	75	3%	6%	
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>			

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

Таблица №18

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Спорт глухих (легкая атлетика)" на 2024 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап		Этап высшего спортивного мастерства
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						совершенствования спортивного мастерства		
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	2-*	1-*	
		Недельная нагрузка в часах								24
		12	14	16	18	20	22			24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								4
		3						4		4
		Наполняемость групп (человек)								
		6-12	5-10	5-10	4-8	2-*		1-*		
1	Общая физическая подготовка	257 41%	319 43%	348 42%	393 42%	312 30%	343 30%	312	25%	
2	Специальная физическая подготовка	200 32%	233 32%	266 32%	318 34%	364 35%	413 36%	438	35%	
3	Участие в спортивных соревнованиях	12 2%	12 2%	17 2%	19 2%	42 4%	34 3%	62	5%	
4	Техническая подготовка	100 16%	116 16%	141 17%	141 15%	239 23%	252 22%	312	25%	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12 2%	7 1%	12 1%	9 1%	21 2%	23 2%	25	2%	
6	Инструкторская и судейская практика	12 2%	7 1%	12 1%	9 1%	11 1%	11 1%	12	1%	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19 3%	22 3%	19 3%	28 3%	31 3%	34 3%	50	4%	
8	Интегральная подготовка	12 2%	12 2%	17 2%	19 2%	20 2%	34 3%	37	3%	
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>		

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

Таблица №19

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА (плавание)"  
(II, III функциональная группа, женщины) на 2023 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		ССМ-1	ССМ-2,3	ССМ-1	ССМ-2,3		
		Недельная нагрузка в часах					
		20		24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		4		4			
		Наполняемость групп (человек)		1-*			
		2-*					
1	Общая физическая подготовка	271	26%	271	26%	275	22%
2	Специальная физическая подготовка	333	32%	333	32%	437	35%
3	Техническая подготовка	229	22%	229	22%	250	20%
4	Тактическая подготовка	31	3%	31	3%	37	3%
5	Психологическая подготовка	52	5%	52	5%	37	3%
6	Теоретическая подготовка	20	2%	20	2%	25	2%
7	Участие в спортивных соревнованиях	52	5%	52	5%	87	7%
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	5%	52	5%	100	8%
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>1040</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>	

\* - 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 №20

Сводный план комплектования  
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования  
"Спортивная школа олимпийского резерва №1" на 2024г.

№ п/п	Вид спорта	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во обучающихся
<b>Олимпийские виды спорта</b>				
1	Бокс	НП-1	1	10
		УТГ-5	2	3
		ССМ-1	2	5
<b>Итого</b>			<b>5</b>	<b>18</b>
2	Дзюдо	УТГ-1	1	6
		УТГ-2	1	14
		УТГ-3	2	19
		УТГ-4	3	22
		ССМ-1	1	1
		ВСМ	2	2
<b>Итого</b>			<b>10</b>	<b>64</b>
3	Легкая атлетика	НП-1	2	27
		УТГ-2	4	34
		УТГ-3	2	24
		УТГ-4	4	28
		УТГ-5	3	9
		ССМ-2	1	1
		ССМ-3	1	1
		ВСМ	1	1
<b>Итого</b>			<b>18</b>	<b>125</b>
4	Плавание	НП-1	1	33
		НП-3	1	31
		УТГ-1	2	32
		УТГ-3	2	22
		ССМ-1	1	3
<b>Итого</b>			<b>7</b>	<b>121</b>

5	Пулевая стрельба	ССМ-2	1	2
Итого			1	2
6	Спортивная борьба	НП-1	5	67
		УТГ-1	3	26
		УТГ-2	5	54
		УТГ-3	1	1
		УТГ-4	2	17
		УТГ-5	1	4
		ССМ-2	4	8
		ССМ-3	3	3
		ВСМ	5	6
Итого			29	186
7	Стендовая стрельба	УТГ-5	1	3
		ССМ-3	1	2
		ВСМ	1	1
Итого			3	6
8	Тхэквондо	НП-1	1	12
		УТГ-1	1	13
		УТГ-3	3	42
		УТГ-4	2	18
		ССМ-1	1	4
		ССМ-2	1	2
Итого			9	91
9	Тяжелая атлетика	ССМ-3	1	2
		ВСМ	1	1
Итого			2	3
10	Художественная гимнастика	НП-1	1	12
		УТГ-5	1	3
Итого			2	15

<b>Неолимпийские виды спорта</b>				
11	<b>Каратэ</b>	УТГ-3	1	6
		УТГ-5	1	7
		ССМ-2	1	3
		ССМ-3	1	1
		ВСМ	1	1
<b>Итого</b>			<b>5</b>	<b>18</b>
12	<b>Пауэрлифтинг</b>	ССМ-3	1	1
		ВСМ	1	3
<b>Итого</b>			<b>2</b>	<b>4</b>
13	<b>Полиатлон</b>	ВСМ	1	4
<b>Итого</b>			<b>1</b>	<b>4</b>
14	<b>Рукопашный бой</b>	УТГ-2	1	13
<b>Итого</b>			<b>1</b>	<b>13</b>
15	<b>Самбо</b>	УТГ-1	3	29
		УТГ-2	5	29
		УТГ-3	2	12
		УТГ-4	3	30
		УТГ-5	7	29
		ССМ-2	2	2
		ССМ-3	2	3
		ВСМ	1	1
<b>Итого</b>			<b>25</b>	<b>135</b>
16	<b>Шахматы</b>	ССМ-2	1	1
<b>Итого</b>			<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Адаптивные виды спорта</b>				
17	<b>Спорт глухих (легкая атлетика)</b>	ВСМ	1	1
<b>Итого</b>			<b>1</b>	<b>1</b>
18	<b>Спорт с поражением ОДА</b>	ССМ-2	1	1
		ВСМ	1	1
<b>Итого</b>			<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>			<b>124</b>	<b>809</b>