Подписано цифровой подписью: Кострикин Александр Николаевич
Дата: 2023.06.28 11:27:43 +03'00'

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	100	42	121	39	104	20	133	16	135	13	124	10
2	Специальная физическая подготовка	32	14	50	16	98	19	166	20	187	18	225	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	-	0	-	16	3	33	4	41	4	50	4
4	Техническая подготовка	70	30	102	32	207	39	291	35	350	34	388	31
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	11	30	10	76	15	163	19	255	24	324	26
6	Инструкторская и судейская практика	0	-	0	-	7	2	23	3	31	3	25	2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	9	3	12	2	23	3	41	4	112	9
	Итого	234	100	312	100	520	100	832	100	1040	100	1248	100

Недельная нагрузка (в астрономических часах)							
		4,5	6	10	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость группы (человек)							
		10	10	8	8	4	1

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		свыше года		до 3 лет		свыше 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	122	52	162	52	187	36	189	26	198	19	225	18
2	Специальная физическая подготовка	35	15	47	15	104	20	168	23	239	23	275	22
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	21	4	44	6	83	8	125	10
4	Техническая подготовка	54	23	42	23	109	21	182	25	281	27	337	27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	9	28	9	73	14	102	14	156	15	187	15
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	2	22	3	42	4	50	4
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	16	3	22	3	42	4	50	4
	Итого	234	100	312	100	520	100	728	100	1040	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		10		14		20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		12		12		10		10		3		2	

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	128	55	156	50	144	22	150	18	156	15	187	15
2	Специальная физическая подготовка	9	4	19	6	94	18	157	19	208	20	262	21
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		36	7	75	9	94	9	112	9
4	Техническая подготовка	80	34	115	37	203	39	333	40	426	41	524	42
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	5	16	5	47	9	67	8	73	7	62	5
6	Инструкторская и судейская практика	-		-		10	2	25	3	31	3	25	2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	16	3	25	3	52	5	75	6
	Итого	234	100	312	100	520	100	832	100	1040	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		10		16		20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		10		10		6		6		1		1	

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	175	75	225	72	234	50	256	41	187	20	212	17
2	Специальная физическая подготовка					56	12	94	15	281	30	424	34
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		6	2	19	4	37	6	65	7	100	8
4	Техническая подготовка	35	15	50	16	84	18	125	20	206	22	212	17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	8	25	8	42	9	62	10	103	11	137	11
6	Инструкторская и судейская практика	-		-		14	3	25	4	47	5	75	6
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	19	4	25	4	47	5	88	7
	Итого	234	100	312	100	468	100	624	100	936	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		9		12		18		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		10		10		6		6		1		1	

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	143	61	181	58	218	42	300	36	270	26	225	18
2	Специальная физическая подготовка	42	18	78	25	151	29	258	31	374	36	475	38
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	6	2	16	3	91	11	135	13	212	17
4	Техническая подготовка	37	16	34	11	88	17	91	11	115	11	112	9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	2	6	2	21	4	42	5	52	5	75	6
6	Инструкторская и судейская практика	0		0		10	2	25	3	31	3	37	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	16	3	25	3	62	6	112	9
	Итого	234	100	312	100	520	100	832	100	1040	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		10		16		20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		12		12		10		10		4		1	

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	140	60	181	58	239	46	225	36	281	27	237	19
2	Специальная физическая подготовка	47	20	56	18	88	17	119	19	218	21	300	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0		0		10	2	25	4	62	6	87	7
4	Техническая подготовка	14	6	19	6	57	11	100	16	125	12	162	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	12	44	14	94	18	106	17	260	25	349	28
6	Инструкторская и судейская практика	0		0		10	2	12	2	31	3	37	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	12	4	21	4	37	6	62	6	75	6
	Итого	234	100	312	100	520	100	624	100	1040	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		10		12		20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		10		10		8		8		4		2	

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	140	60	184	59	246	47	281	35	206	22	250	20
2	Специальная физическая подготовка	59	26	74	23	161	31	304	40	487	52	712	57
3	Участие в спортивных соревнованиях	0		3	1	21	4	62	8	94	10	150	12
4	Техническая подготовка	26	11	36	12	46	9	62	8	56	6	37	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	3	9	3	20	4	23	3	19	2	25	2
6	Инструкторская и судейская практика	0		0		12	2	22	3	36	4	36	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	6	2	14	3	26	3	38	4	38	3
	Итого	234	100	312	100	520	100	780	100	936	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		10		15		18		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		8		8		6		6		3		1	

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	33	14	41	13	44	7	36	5	52	5	62	5
2	Специальная физическая подготовка	0		0		37	6	36	5	52	5	62	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	0		9	3	25	4	66	9	94	9	112	9
4	Техническая подготовка	91	39	106	34	193	31	233	32	333	32	399	32
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	105	45	144	46	287	46	313	43	437	42	512	41
6	Инструкторская и судейская практика	0		6	2	19	3	22	3	31	3	37	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	19	3	22	3	42	4	62	5
	Итого	234	100	312	100	624	100	728	100	1040	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		12		14		20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		10		10		6		6		2		2	