

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГБУ ДО «АХМАТ-ЮРТОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КУРЧАЛОЕВСКОГО РАЙОНА»

ПРИНЯТ  
На педагогическом совете  
от «28» декабря 2025 г. № 4



УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
Государственного бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Ахмат-Юртовская спортивная школа  
Курчалоевского района» на 2026 учебный год.

Ахмат-Юрт  
2026 г.

### Пояснительная записка

Учебный план Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Ахмат-Юртовская спортивная школа Курчалоевского района» 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 образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;
- Устав ГБУ ДО «Ахмат-Юртовская спортивная школа Курчалоевского района».

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 ГБУ ДО «Ахмат-Юртовская спортивная школа Курчалоевского района» начинается 01 января.

- В 2025 учебном году в ГБУ ДО «Ахмат-Юртовская спортивная школа Курчалоевского района» реализуется 9 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

#### Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

| № п/п | Название программы                                                                                       | Этапы программы |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>БОКС</b>             | НП, УТ.         |
| 2.    | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>КИОКУСИНКАЙ</b>      | НП, УТ.         |
| 3.    | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>«ТХЭКВОНДО»</b>      | НП, УТ.         |
| 4.    | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»</b> | НП, УТ.         |
| 5.    | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>«ФУТБОЛ»</b>         | НП.             |
| 6.    | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>«ДЗЮДО»</b>          | НП, УТ.         |
| 7.    | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>«СБЕ (ММА)»</b>      | НП, УТ.         |

|                                                                                                                  |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»<br><b>СБЕ (ММА)</b> | НП.     |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта<br><b>«КИКБОКСИНГ»</b>             | НП, УТ. |

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;

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;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

## 1. 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                                 | 2-3                                                | 9                                                              | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5                                                | 12                                                             | 8                       |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой»                  |                                                    |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 1                                                  | 18                                                             | 6                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-3                                                | 19                                                             | 4                       |

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив                         | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |
|------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                                          | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                          | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «бокс»         |                                    |            |                                                            |                |
| Количество часов в неделю                | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14                                                      | 16-18          |
| Общее количество часов в год             | 234-312                            | 312-416    | 624-728                                                    | 832-936        |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |                                    |            |                                                            |                |
| Количество часов в неделю                | 12-14                              |            | 16-18                                                      |                |
| Общее количество часов в год             | 624-728                            |            | 832-936                                                    |                |

## 2. 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                                 | 2-3                                                | 8                                                              | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 10                                                             | 10                      |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»             |                                                    |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 1-3                                                | 10                                                             | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 11                                                             | 10                      |

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-14                                                       | 12-18          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-728                                                    | 624-936        |

### 3. 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                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4                                                | 11                                                             | 8                       |

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-12                                                      | 12-20          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624                                                    | 624-1040       |

### 4. Тхэквондо ВТФ

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 "

| Этапы спортивной подготовки                                                        | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» |                                                    |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                                                          | 2                                                  | 10                                                             | 12                      |

## 6. СБЕ (ММА)

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 "СБЕ ММА"

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                                | 10                                                             | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                                  | 12                                                             | 10                      |

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-14                                                       | 12-18          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-728                                                    | 624-936        |

## 7. ДЗЮДО

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 "ДЗЮДО"

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки   | 3-4                                                | 7                                                              | 10                      |
| Учебно-тренировочный        | 3-5                                                | 11                                                             | 6                       |

|                                                                                                                                                     |     |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|
| (этап спортивной специализации)                                                                                                                     |     |    |    |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года |     |    |    |
| Этап начальной подготовки                                                                                                                           | 1   | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                                                           | 3-4 | 11 | 8  |

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Периоды спортивной подготовки | Функциональные группы | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ»                 |                                                    |                                                                |                               |                       |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается                                  | 9                                                              | до года, свыше года           | III                   | 4                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | II                    | 3                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | I                     | 2                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается                                  | 12                                                             | до года, второй и третий годы | III                   | 4                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | II                    | 3                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | I                     | 2                       |
|                                                           |                                                    |                                                                | четвертый и последующие годы  | III                   | 3                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | II                    | 2                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | I                     | 1                       |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»      |                                                    |                                                                |                               |                       |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается                                  | 10                                                             | до года, свыше года           | III                   | 4                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | II                    | 3                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | I                     | 2                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается                                  | 12                                                             | до года, второй и третий годы | III                   | 4                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | II                    | 3                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | I                     | 2                       |
|                                                           |                                                    |                                                                | четвертый и последующие годы  | III                   | 4                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | II                    | 3                       |
|                                                           |                                                    |                                                                |                               | I                     | 1                       |

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив                        | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |  |  |  |
|-----------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--|--|--|
|                                         | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |  |  |  |
|                                         | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |  |  |  |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ» |                                    |            |                                                           |                |  |  |  |
| Количество часов в неделю               | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                     | 14-18          |  |  |  |
| Общее количество часов в год            | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                   | 728-936        |  |  |  |

| Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» |         |         |         |         |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|--|--|
| Количество часов в неделю                                                         | 6-8     | 8-10    | 10-14   | 14-18   |  |  |
| Общее количество часов в год                                                      | 312-416 | 416-520 | 520-728 | 728-936 |  |  |
| Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»              |         |         |         |         |  |  |
| Количество часов в неделю                                                         | 4,5-6   | 6-8     | 8-10    | 10-16   |  |  |
| Общее количество часов в год                                                      | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-832 |  |  |

## 5. 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                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 7                                                              | 14                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 10                                                             | 12                      |

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-12                                                      | 12-16          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624                                                    | 624-832        |

|                                      |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|
| этап (этап спортивной специализации) |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                      | 16-18          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                    | 832-936        |

## 8. КИКБОКСИНГ

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 "КИКБОКСИНГ"

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1-3                                                | 10                                                             | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 11                                                             | 10                      |

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                               |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                   | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-14                                                          | 12-18          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-728                                                       | 624-936        |

## 9. ПАУЭРЛИФТИНГ

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 " ПАУЭРЛИФТИНГ"

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                                | 10                                                             | 8                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 12                                                             | 6                       |

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                               |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                   | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                         | 14-18          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                       | 728-936        |

|                                                              |                   |    |    |       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|----|----|-------|
| Этап начальной подготовки                                    | 2                 | 6  | 6  | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап<br>(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<br>(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<br>(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                                |

# 1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «БОКС»

| I. Годовые учебно-тренировочный план по виду спорта «Бокс» |                                    |                                                                             |            |                                                           |                |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| № 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 |
|                                                            |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |                |
|                                                            |                                    | 4,5                                                                         | 6          | 10                                                        | 16             |
|                                                            |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |                |
|                                                            |                                    | 2                                                                           | 2          | 3                                                         | 3              |
|                                                            |                                    | Наполняемость групп (человек)*                                              |            |                                                           |                |
|                                                            |                                    | 10                                                                          |            | 8                                                         |                |
| 1.                                                         | Общая физическая подготовка        | 105                                                                         | 120        | 137                                                       | 141            |
| 2.                                                         | Специальная физическая подготовка  | 33                                                                          | 50         | 112                                                       | 166            |
| 3.                                                         | Участие в спортивных соревнованиях | Согласно единому календарному плану соревнований                            |            |                                                           |                |
| 4.                                                         | Техническая подготовка             | 61                                                                          | 100        | 226                                                       | 309            |

|                              |                                                                     |     |     |     |     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5.                           | Тактическая подготовка                                              | 22  | 25  | 88  | 140 |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                                            | 2   | 3   | 10  | 16  |
| 7.                           | Психологическая подготовка                                          | 2   | 3   | 10  | 15  |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и                             | 2   | 2   | 3   | 3   |
| 9.                           | Инструкторская практика                                             | -   | -   | 7   | 8   |
| 10.                          | Судейская практика                                                  | -   | -   | 6   | 8   |
| 11.                          | Медицинские, медикобиологические и<br>восстановительные мероприятия | 7   | 9   | 25  | 26  |
| Общее количество часов в год |                                                                     | 234 | 312 | 520 | 832 |

\*Возможно объединение спортсменов из разных групп с неполным численным составом учащихся для совместного проведения 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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## 2. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Вольная борьба»

| № п/п | Этапы и годы подготовки                                                                                                    |                        |                                                           |                |         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|---------|
|       | Этап начальной подготовки                                                                                                  |                        | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                |         |
|       | До года                                                                                                                    | Свыше года             | До трех лет                                               | Свыше трех лет |         |
|       | Недельная нагрузка в часах                                                                                                 |                        |                                                           |                |         |
|       | 4,5-6                                                                                                                      | 6-8                    | 10-14                                                     | 14-18          |         |
|       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                                                |                        |                                                           |                |         |
|       | 2                                                                                                                          | 2                      | 3                                                         | 3              |         |
|       | Наполняемость групп (чел)                                                                                                  |                        |                                                           |                |         |
|       | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |                        |                                                           |                |         |
|       |                                                                                                                            | Физическая подготовка: | 130-176                                                   | 144-183        | 208-289 |
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                                                                | 100-134                | 98-124                                                    | 120-144        | 128-150 |
|       | Специальная физическая подготовка                                                                                          | 30-42                  | 46-59                                                     | 88-145         | 156-185 |
|       | Техническая подготовка                                                                                                     | 25-30                  | 36-46                                                     | 55-87          | 90-140  |
| 3.    | Тактическая подготовка                                                                                                     | 25-35                  | 40-46                                                     | 55-80          | 90-100  |
| 4.    | Психологическая                                                                                                            | 6-7                    | 7-9                                                       | 15-21          | 24-30   |

|                                              | подготовка                    |         |         |         |         |
|----------------------------------------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 5.                                           | Теоретическая под готовка     | 6-7     | 7-9     | 15-21   | 24-28   |
| 6.                                           | Аттестация                    | 6-6     | 6-6     | 16-20   | 24-30   |
| 7.                                           | Соревновательная деятельность | 4-4     | 16-40   | 50-65   | 60-80   |
| 8.                                           | Инструкторская практика       | 2-3     | 3-4     | 5-7     | 8-10    |
| 9                                            | Судейская практика            | 2-3     | 3-4     | 5-7     | 8-10    |
| 10                                           | Восстановительные мероприятия | 3-6     | 15-25   | 40-55   | 40-75   |
| 11                                           | Медицинское обследование      | 4-4     | 4-4     | 6-6     | 6-6     |
| Вариативная часть, варьируемая Организацией: |                               |         |         |         |         |
| 12.                                          | Самоподготовка                | 21-31   | 31-40   | 50-70   | 70-92   |
| Общее количество часов в год                 |                               | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 |

### 3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «СБЕ (ММА)»

| № п/п                                         |                                                   | Этапы и годы подготовки       |            |                                                           |                |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                                               |                                                   | Этап начальной подготовки     |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                               |                                                   | До года                       | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
|                                               |                                                   | Недельная нагрузка в часах    |            |                                                           |                |
|                                               | Виды подготовки и иные мероприятия                | 4,5                           | 6          | 10                                                        | 12             |
| Максимальная продолжительность одного учебно- |                                                   |                               |            |                                                           |                |
|                                               |                                                   | 2                             | 2          | 3                                                         | 3              |
|                                               |                                                   | Наполняемость групп "человек) |            |                                                           |                |
|                                               |                                                   | 24                            | 24         | 20                                                        | 20             |
| 1.                                            | Общая физическая подготовка                       | 111                           | 168        | 187                                                       | 218            |
| 2.                                            | Специальная физическая подготовка                 | 58                            | 74         | 221                                                       | 230            |
| 3.                                            | Участие в спортивных соревнованиях                | -                             | 6          | 20                                                        | 62             |
| 4.                                            | Техническая подготовка                            | 40                            | 37         | 41                                                        | 49             |
| 5.                                            | Тактическая подготовка                            | 5                             | 3          | 4                                                         | 6              |
| 6.                                            | Теоретическая подготовка                          | 12                            | 12         | 12                                                        | 12             |
| 7.                                            | Психологическая подготовка                        | -                             | -          | 5                                                         | 6              |
| 8.                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                             | 4          | 4                                                         | 4              |
| 9.                                            | Инструкторская практика                           | -                             | -          | 6                                                         | 10             |
| 10.                                           | Судейская практика                                | -                             | -          | 6                                                         | 10             |
| 11.                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4                             | 4          | 4                                                         | 4              |
| 12.                                           | Восстановительные мероприятия                     |                               | 4          | 10                                                        | 13             |
| Общее количество часов в год                  |                                                   | 234                           | 312        | 520                                                       | 624            |

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план «Киикбоксерин»

| № п/п |  | Этапы и годы подготовки            |  |                                                           |  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |
|-------|--|------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|
|       |  | Этап начальной подготовки          |  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  | Связные три года                                          |  |
|       |  | До года                            |  | Связные три года                                          |  | До трех лет                                               |  |
|       |  | Виды подготовки и иные мероприятия |  | Недельная нагрузка в часах*                               |  | Связные три года                                          |  |
|       |  |                                    |  | 8                                                         |  | 10                                                        |  |
|       |  |                                    |  | Максимальная и                                            |  | продолжительность одного учебно-тренировочного            |  |
|       |  |                                    |  | 2                                                         |  | 3                                                         |  |
|       |  |                                    |  | Наполняемость групп (человек)                             |  |                                                           |  |
|       |  |                                    |  | 12                                                        |  | 10                                                        |  |
|       |  |                                    |  | 110                                                       |  | 140                                                       |  |
|       |  |                                    |  | 45                                                        |  | 95                                                        |  |
|       |  |                                    |  | 0                                                         |  | 26                                                        |  |
|       |  |                                    |  | 125                                                       |  | 192                                                       |  |
|       |  |                                    |  | 23                                                        |  | 52                                                        |  |
|       |  |                                    |  | 3                                                         |  | 5                                                         |  |
|       |  |                                    |  | 6                                                         |  | 10                                                        |  |
|       |  |                                    |  | 312                                                       |  | 520                                                       |  |
|       |  |                                    |  | 416                                                       |  | 624                                                       |  |

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

## 5. Годовой учебно-тренировочный план «ДЗЮДО»

| №<br>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 |  |
|          |                                                                             | Недельная нагрузка в часах    |            |                                                           |                |  |
|          |                                                                             | 6                             | 6          | 10                                                        | 16             |  |
|          | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | 2                             | 2          | 3                                                         | 3              |  |
|          |                                                                             | Наполняемость групп (человек) |            |                                                           |                |  |
|          |                                                                             | 20                            | 20         | 12                                                        | 12             |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка                                                 | 174                           | 148        | 122                                                       | 156            |  |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                                           | 12                            | 28         | 104                                                       | 162            |  |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                                          | -                             | -          | 33                                                        | 36             |  |
| 4.       | Техническая подготовка                                                      | 102                           | 112        | 190                                                       | 347            |  |
| 5.       | Тактическая подготовка                                                      | 3                             | 4          | 18                                                        | 42             |  |
| 6.       | Теоретическая подготовка                                                    | 12                            | 12         | 12                                                        | 12             |  |
| 7.       | Психологическая подготовка                                                  | 3                             | 2          | 12                                                        | 14             |  |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                           | 2                             | 2          | 3                                                         | 3              |  |
| 10.      | Судейская практика                                                          | -                             | -          | 6                                                         | 12             |  |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия                               | 2                             | 2          | 6                                                         | 16             |  |
| 12.      | Восстановительные мероприятия                                               | 2                             | 2          | 8                                                         | 18             |  |

|                              |     |     |     |     |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 520 | 832 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|

### 6. Примерный годовой учебно-тренировочный план «Пауэрлифтинг»

| №п/п                                                                                                                       | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                          |         |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|---------|----------------|
|                                                                                                                            |                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |         |                |
|                                                                                                                            |                                   | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                              |         | Свыше трех лет |
|                                                                                                                            |                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                          |         |                |
|                                                                                                                            |                                   | 4,5 - 6                                                                     | 6-8        | 10-14                                                    | 14-18   |                |
|                                                                                                                            |                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                          |         |                |
|                                                                                                                            |                                   | 2                                                                           | 2          | 3                                                        | 3       |                |
| Наполняемость групп (чел)                                                                                                  |                                   |                                                                             |            |                                                          |         |                |
| Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |                                   |                                                                             |            |                                                          |         |                |
|                                                                                                                            | Физическая подготовка:            | 177-238                                                                     | 230-303    | 316-450                                                  | 422-515 |                |
| 1.                                                                                                                         | Общая физическая подготовка       | 115-160                                                                     | 130-168    | 136-200                                                  | 150-200 |                |
|                                                                                                                            | Специальная физическая подготовка | 62-78                                                                       | 100-135    | 180-250                                                  | 272-315 |                |
|                                                                                                                            | Техническая подготовка            | 15-18                                                                       | 18-25      | 49-80                                                    | 90-150  |                |
| 3.                                                                                                                         | Тактическая подготовка            | 0                                                                           | 0          | 4-6                                                      | 8-10    |                |
| 4.                                                                                                                         | Психологическая подготовка        | 2-3                                                                         | 5-7        | 11-13                                                    | 12-20   |                |
| 5.                                                                                                                         | Теоретическая подготовка          | 2-3                                                                         | 5-7        | 8-9                                                      | 12-15   |                |
| 6.                                                                                                                         | Аттестация                        | 6                                                                           | 6          | 16-20                                                    | 24-30   |                |
| 7.                                                                                                                         | Соревновательная деятельность     | 2-4                                                                         | 2-4        | 12-18                                                    | 30-40   |                |
| 8.                                                                                                                         | Инструкторская практика           | 0                                                                           | 3-5        | 10-13                                                    | 12-15   |                |
| 9                                                                                                                          | Судейская практика                | 0                                                                           | 3-5        | 10-13                                                    | 12-15   |                |
| 10                                                                                                                         | Восстановительные мероприятия     | 3-6                                                                         | 6-10       | 20-30                                                    | 30-30   |                |
| 11                                                                                                                         | Медицинское обследование          | 4                                                                           | 4          | 6                                                        | 6       |                |
| Вариативная часть, формируемая Организацией:                                                                               |                                   |                                                                             |            |                                                          |         |                |

|                              |                |         |         |         |         |
|------------------------------|----------------|---------|---------|---------|---------|
| 12.                          | Самоподготовка | 23-30   | 30-40   | 50-70   | 70-90   |
| Общее количество часов в год |                | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 |

### 7. Годовой учебно-тренировочный план «Киокусинкай»

| №п/п                                                                                                                       | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |         |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|---------|----------------|
|                                                                                                                            |                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) |         |                |
|                                                                                                                            |                                   | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                               |         | Свыше трех лет |
|                                                                                                                            |                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |         |                |
|                                                                                                                            |                                   | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 8-14                                                      | 12-18   |                |
|                                                                                                                            |                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |         |                |
|                                                                                                                            |                                   | 2                                                                           | 2          | 3                                                         | 3       |                |
|                                                                                                                            |                                   | Наполняемость групп (чел)                                                   |            |                                                           |         |                |
| Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |                                   |                                                                             |            |                                                           |         |                |
| Для спортивных дисциплин: ката                                                                                             |                                   |                                                                             |            |                                                           |         |                |
| 1.                                                                                                                         | Физическая подготовка:            | 92-122                                                                      | 122-156    | 126-235                                                   | 185-298 |                |
|                                                                                                                            | Общая физическая подготовка       | 62-82                                                                       | 82-105     | 46-100                                                    | 85-140  |                |
|                                                                                                                            | Специальная физическая подготовка | 30-40                                                                       | 40-51      | 80-135                                                    | 100-158 |                |
| 2.                                                                                                                         | Техническая подготовка            | 105-138                                                                     | 133-166    | 153-288                                                   | 226-363 |                |
| 3.                                                                                                                         | Тактическая подготовка            | 2-3                                                                         | 3-4        | 9-17                                                      | 14-22   |                |
| 4.                                                                                                                         | Психологическая подготовка        | 0                                                                           | 3-4        | 9-17                                                      | 14-22   |                |
| 5.                                                                                                                         | Теоретическая подготовка          | 2-3                                                                         | 3-9        | 9-17                                                      | 14-22   |                |
| 6.                                                                                                                         | Аттестация                        | 6-6                                                                         | 6-6        | 16-20                                                     | 24-30   |                |
| 7.                                                                                                                         | Соревновательная деятельность     | 0                                                                           | 2-3        | 3-4                                                       | 9-15    |                |
| 8.                                                                                                                         | Инструкторская практика           | 0                                                                           | 0          | 4-7                                                       | 6--9    |                |
| 9                                                                                                                          | Судейская практика                | 0                                                                           | 0          | 1--7                                                      | 6-9     |                |
| 10                                                                                                                         | Восстановительные                 | 3-6                                                                         | 6-24       | 30-40                                                     | 40-50   |                |

|                                              | мероприятия                       | 4-4     | 4-4     | 6-6     | 6-6     |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 11                                           | Медицинское обследование          |         |         |         |         |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: |                                   |         |         |         |         |
| 12.                                          | Самоподготовка                    | 20-30   | 30-40   | 40-70   | 60-90   |
| Общее количество часов в год                 |                                   | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 |
| Для спортивных дисциплин: категория          |                                   |         |         |         |         |
| 1.                                           | Физическая подготовка:            | 150-180 | 180-232 | 200-350 | 250-360 |
|                                              | Общая физическая подготовка       | 100-110 | 110-142 | 110-200 | 150-200 |
|                                              | Специальная физическая подготовка | 50-70   | 70-90   | 90-150  | 100-160 |
| 2.                                           | Техническая подготовка            | 49-80   | 80-90   | 90-150  | 100-154 |
| 3.                                           | Тактическая подготовка            | 2-3     | 3-4     | 9-30    | 40-80   |
| 4.                                           | Психологическая подготовка        | 0       | 1-3     | 15-20   | 13-21   |
| 5.                                           | Теоретическая подготовка          | 1-3     | 1-3     | 2-6     | 21-35   |
| 6.                                           | Аттестация                        | 6-6     | 6-6     | 16-20   | 24-30   |
| 7.                                           | Соревновательная деятельность     | 0       | 2-3     | 3-26    | 36-50   |
| 8.                                           | Инструкторская практика           | 0       | 1-4     | 1-15    | 12-35   |
| 9.                                           | Судейская практика                | 0       | 1-4     | 1-15    | 12-35   |
| 10.                                          | Восстановительные мероприятия     | 3-6     | 6-24    | 30-40   | 40-50   |
| 11.                                          | Медицинское обследование          | 4-4     | 4-4     | 6-6     | 6-6     |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: |                                   |         |         |         |         |
| 12.                                          | Самоподготовка                    | 20-30   | 30-40   | 40-70   | 60-90   |
| Общее количество часов в год                 |                                   | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 |

### 8. Годовой учебно-тренировочный план «Футбол»

| 8. Годовой учебно-тренировочный план «Футбол» |                                   |                                                                                                                            |                        |                                                           |                |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| № п/п                                         | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки                                                                                                    |                        |                                                           |                |
|                                               |                                   | Этап начальной подготовки                                                                                                  |                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                               |                                   | До года                                                                                                                    | Свыше года             | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
|                                               |                                   | Недельная нагрузка в часах                                                                                                 |                        |                                                           |                |
|                                               |                                   | 4,5-6                                                                                                                      | 6-8                    | 12-14                                                     | 16-18          |
|                                               |                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                                                |                        |                                                           |                |
|                                               |                                   | 2                                                                                                                          | 2                      | 3                                                         | 3              |
|                                               |                                   | Наполняемость групп (чел)                                                                                                  |                        |                                                           |                |
|                                               |                                   | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |                        |                                                           |                |
|                                               |                                   | 1.                                                                                                                         | Физическая подготовка: | 80-133                                                    | 122-160        |
| Общая физическая подготовка                   | 60-97                             |                                                                                                                            | 99-133                 | 190-200                                                   | 98-109         |
|                                               |                                   |                                                                                                                            |                        |                                                           |                |
|                                               | Специальная физическая подготовка | 20-36                                                                                                                      | 23-27                  | 30-56                                                     | 233-240        |
| 2.                                            | Техническая подготовка            | 75-87                                                                                                                      | 89-136                 | 175-185                                                   | 109-121        |
| 3.                                            | Тактическая подготовка            | -                                                                                                                          | 2-3                    | 7-11                                                      | 23-26          |
| 4.                                            | Психологическая подготовка        | -                                                                                                                          | 2-3                    | 7-11                                                      | 23-38          |
| 5.                                            | Теоретическая подготовка          | 10-10                                                                                                                      | 10-10                  | 2-2                                                       | 4-4            |
| 6.                                            | Аттестация                        | 6-6                                                                                                                        | 6-6                    | 16-20                                                     | 24-30          |
| 7.                                            | Соревновательная деятельность     | -                                                                                                                          | -                      | 21-35                                                     | 88-101         |
| 8.                                            | Инструкторская практика           | 3-3                                                                                                                        | 4-4                    | 10-15                                                     | 17-19          |
| 9.                                            | Судейская практика                | -                                                                                                                          | -                      | 10-15                                                     | 17-19          |
| 10.                                           | Восстановительные мероприятия     | 3-3                                                                                                                        | 4-4                    | 35-40                                                     | 40-50          |
| 11.                                           | Медицинское обследование          | 4-4                                                                                                                        | 4-4                    | 6-6                                                       | 6-6            |
| Вариативная часть, формируемая Организацией:  |                                   |                                                                                                                            |                        |                                                           |                |
| 12.                                           | Самоподготовка                    | 23-31                                                                                                                      | 31-41                  | 60-72                                                     | 83-93          |
| 13.                                           | Интегральная подготовка           | 30-35                                                                                                                      | 38-45                  | 55-60                                                     | 67-80          |
| Общее количество часов в год                  |                                   | 234-312                                                                                                                    | 312-416                | 624-728                                                   | 832-936        |

## 9. Годовой учебно-тренировочный план «ТХЭКВОНДО»

| №п/п | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки                                                                                                    |            |                                                                             |   |         |  |
|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---------|--|
|      |                                   | Этап начальной подготовки                                                                                                  |            | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)                   |   |         |  |
|      |                                   | До года                                                                                                                    | Свыше года | До трех лет                                                                 |   |         |  |
|      |                                   |                                                                                                                            |            | Свыше трех лет                                                              |   |         |  |
|      |                                   |                                                                                                                            |            | Недельная нагрузка в часах                                                  |   |         |  |
|      |                                   |                                                                                                                            |            | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |         |  |
|      |                                   | 2                                                                                                                          | 2          | 3                                                                           | 3 | 3       |  |
|      |                                   | Наполняемость групп (чел)                                                                                                  |            |                                                                             |   |         |  |
|      |                                   | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |            |                                                                             |   |         |  |
|      | Физическая подготовка:            | 120-168                                                                                                                    | 146-198    | 185-257                                                                     |   | 257-280 |  |
| 1.   | Общая физическая подготовка       | 70-99                                                                                                                      | 74-100     | 94-128                                                                      |   | 117-125 |  |
|      | Специальная физическая подготовка | 50-69                                                                                                                      | 72-98      | 91-129                                                                      |   | 140-155 |  |
|      | Техническая подготовка            | 36-49                                                                                                                      | 72-98      | 105-155                                                                     |   | 196-218 |  |
| 3.   | Тактическая подготовка            | 2-2                                                                                                                        | 7-10       | 36-52                                                                       |   | 56-62   |  |
| 4.   | Психологическая подготовка        | 2-2                                                                                                                        | 5-7        | 18-26                                                                       |   | 28-31   |  |
| 5.   | Теоретическая подготовка          | 18-24                                                                                                                      | 12-16      | 18-26                                                                       |   | 28-31   |  |
| 6.   | Аттестация                        | 6-6                                                                                                                        | 6-6        | 16-20                                                                       |   | 24-30   |  |
| 7.   | Соревновательная деятельность     | 5-6                                                                                                                        | 9-12       | 26-36                                                                       |   | 67-75   |  |
| 8.   | Инструкторская практика           | 5-6                                                                                                                        | 6-8        | 16-22                                                                       |   | 25-28   |  |
| 9    | Судейская практика                | 5-6                                                                                                                        | 6-8        | 16-22                                                                       |   | 25-28   |  |

|                                              |                               |         |         |         |         |
|----------------------------------------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 10                                           | Восстановительные мероприятия | 6-6     | 6-6     | 16-20   | 24-30   |
| 11                                           | Медицинское обследование      | 124-    | 6-6     | 16-20   | 24-30   |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: |                               |         |         |         |         |
| 12.                                          | Самоподготовка                | 23-31   | 31-41   | 52-72   | 83-93   |
| 13                                           | Интегральная подготовка       | -       | -       | 20      | 30      |
| Общее количество часов в год                 |                               | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 |