

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «СШ «Дельфин»
Протокол от 29.08.2025 № 1/ПС



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Дельфин»
И.В. Белогубова
Приказ от 01.09.2025 № 184

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа «Дельфин»
на 2025-2026 учебный год

**Пояснительная записка
к учебно-тренировочному плану Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
на 2025-2026 учебный год**

Учебно-тренировочный план определяет направления образовательной деятельности отделений по видам спорта, объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и годам обучения. Учебно-тренировочный план составлен в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 118-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

- Устав «СШ «Дельфин»;

- лицензия на осуществление образовательной деятельности;

- с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- с учётом запросов детей, их индивидуальных интересов и возможностей, потребности семьи, образовательных учреждений.

СШ «Дельфин» осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (далее – Программы):

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта: баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке;

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: плавания и спортивная (вольная) борьба.

Учебный план составлен на основе методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 04.03.2022 №219-д с изменениями и с учетом примерных дополнительных

образовательных программ по культивируемым видам спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации.

1. Особенности учебного плана

Учебный план направлен на достижение уставных целей Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее – СШ «Дельфин») - образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, создание благоприятных условий населению для занятий физической культурой и спортом; пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни; организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований различного уровня; осуществление начальной и базовой подготовки спортсменов для специализации в определенном виде спорта.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса СШ «Дельфин».

Учебный план дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки) состоит из предметных областей, соотношение объемов обучения по которым по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;
- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;
- соответствует преемственности всех этапов обучения;
- соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план отражает:

- целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки);
- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте через реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки);
- поэтапность обучения в спортивной школе учащихся;
- развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта;
- спортивную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

2. Характеристика структуры учебного плана

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий, которые разрабатывает и утверждает СШ «Дельфин» самостоятельно.

Основными и дополнительными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа;
- специальные навыки
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Организованное начало учебного года - 1 сентября. Организованное окончание учебного года - 31 августа.

Набор и комплектование групп спортивного оздоровления проводится до 15 октября.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы СШ «Дельфин» и нормативными актами.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из:

по дополнительным общеразвивающим программам (далее – ДООП) – академического часа - 60 мин:

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – ДОПСП) - астрономического часа - 60 минут.

Учебный план рассчитан:

- на 44 недели учебно-тренировочных занятий для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта по видам спорта: баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- на 52 недели для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется по 6-дневной рабочей неделе (включая воскресенье) с выходным днём по расписанию. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В течении учебного года возможна корректировка содержания учебного плана в зависимости от кадровой обеспеченности и наполняемости учебных групп.

Количество тренировочных дней, учебных часов устанавливается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации учащихся и уровня образовательной программы (стартовый, базовый 1, базовый 2 и продвинутой) или этапа спортивной подготовки, составляя годовой календарный учебный график для каждой группы на основании общего календарного учебного графика, утвержденного СШ «Дельфин».

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного года освоения программы к следующему и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся, год занятий в школе;
- спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования и контроль по каждой предметной области;
- инструкторская и судейская практика.

Методы и формы работы подбирает тренер-преподаватель с учетом реализуемой образовательной программы, а также индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

3. Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ

Учебный план для обучения по ДООП по видам спорта «волейбол», «плавание», «спортивная (вольная) борьба», «футбол», «хоккей» и «шахматы» разрабатывается из расчета 44 недели непосредственно в условиях СШ «Дельфин».

Трудоемкость и распределение по периодам обучения

Образовательный процесс происходит в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) – от 4,5 до 9 академических часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 8 лет (весь период).

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по ДООП принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от ДОПСП).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Максимальная нагрузка в неделю при реализации образовательных программ составляет:

Показатель учебной нагрузки	Общеразвивающие программы ОФП	Общеразвивающие программы по видам спорта			
		Стартовый уровень	Базовый уровень 1	Базовый уровень 2	Продвинутый уровень
		1-2 год обучения	1-2 год обучения	1-2 год обучения	1 - 2 год обучения
Количество часов в неделю	4,5	4,5-6	6	6-9	9
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	198	198 - 264	264	264 - 396	396

Учебный план ДООП по общей физической подготовке (4,5 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	95
2	Теоретическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	55
4	Психологическая подготовка	2
5	Подвижные игры, эстафета	24
6	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях	11
7	Участие в спортивных соревнованиях	5
8	Текущий контроль	2
9	Медицинское обследование	1
Итого часов:		198

**Учебный план ДООП по видам спорта:
БАСКЕТБОЛ, стартовый уровень**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	51
2	Специальная физическая подготовка	42
3	Техническая подготовка	37
4	Тактическая подготовка	19
5	Теоретическая подготовка	14
6	Психологическая подготовка	11
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1
8	Восстановительные мероприятия	19
9	Тестирование и контроль	4
Итого часов:		198

БАСКЕТБОЛ, базовый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	52
2	Специальная физическая подготовка	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	17
4	Техническая подготовка	51
5	Тактическая подготовка	31
6	Теоретическая подготовка	16
7	Психологическая подготовка	11
8	Инструкторская и судейская практика	5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1
10	Восстановительные мероприятия	22
11	Тестирование и контроль	6
Итого часов:		264

ВОЛЕЙБОЛ, базовый уровень

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	18
2	Общая физическая подготовка	42
3	Специальная физическая подготовка	50

4	Технико-тактическая подготовка	85
5	Вид Спорта	48
6	Инструкторская и судейская практика	5
7	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях	10
8	Промежуточная аттестация	6
Итого часов:		264

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, базовый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	11
2	Общая физическая подготовка	129
3	Специальная физическая подготовка	98
4	Участие в спортивных соревнованиях	18
5	Техническая подготовка	17
6	Тактическая подготовка	11,5
7	Психологическая подготовка	10,5
8	Инструкторская и судейская практика	11
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
10	Восстановительные мероприятия	18
11	Тестирование и контроль	2
Итого часов:		330

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, продвинутый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	138
3	Специальная физическая подготовка	100
4	Участие в спортивных соревнованиях	51
5	Техническая подготовка	48
6	Тактическая подготовка	12
7	Психологическая подготовка	10
8	Инструкторская и судейская практика	10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
10	Восстановительные мероприятия	18
11	Тестирование и контроль	2
Итого часов:		396

ПЛАВАНИЕ, базовый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	114
2	Специальная физическая подготовка	66
3	Участие в спортивных соревнованиях	9
4	Техническая подготовка	44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19
6	Инструкторская и судейская практика	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5
Итого часов:		264

ФУТБОЛ, стартовый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	31
2	Специальная физическая подготовка	25,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	22
4	Техническая подготовка	47,5
5	Тактическая подготовка	33
6	Теоретическая подготовка	15
7	Психологическая подготовка	8,5
8	Инструкторская и судейская практика	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
10	Восстановительные мероприятия	9,5
11	Тестирование и контроль	2
Итого часов:		198

ФУТБОЛ, базовый уровень1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
1	Общая физическая подготовка	39	95
2	Специальная физическая подготовка	34	35,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	27	30
4	Техническая подготовка	90	108,5
5	Тактическая подготовка	29,5	35
6	Теоретическая подготовка	16	13
7	Психологическая подготовка	13,5	3
8	Инструкторская и судейская практика	4,5	-
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
10	Восстановительные мероприятия	6,5	4
11	Тестирование и контроль	2	4
Итого часов:		264	330

ФУТБОЛ, базовый уровень2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
1	Общая физическая подготовка	83	97
2	Специальная физическая подготовка	29	37,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	28	29
4	Техническая подготовка	88	108,5
5	Тактическая подготовка	27	35
6	Теоретическая подготовка	13	10
7	Психологическая подготовка	2	3
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2
9	Восстановительные мероприятия	-	4
10	Тестирование и контроль	2	4
Итого часов:		264	330

ХОККЕЙ, базовый уровень1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
1	Общая физическая подготовка	69	59,5
2	Специальная физическая подготовка	36	59,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	14	26
4	Техническая подготовка	89,5	110
5	Тактическая подготовка	39,5	52
6	Теоретическая подготовка	5	5
7	Психологическая подготовка	2	2
8	Другие виды спорта и подвижные игры	6	7
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1
10	Инструкторская и судейская практика	-	4
11	Текущий контроль	2	4
Итого часов:		264	330

ХОККЕЙ, базовый уровень2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	81,5
2	Специальная физическая подготовка	53,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	25
4	Техническая подготовка	99,5
5	Тактическая подготовка	47,5
6	Теоретическая подготовка	4
7	Психологическая подготовка	2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1
9	Другие виды спорта и подвижные игры	7
10	Инструкторская и судейская практика	6
11	Текущий контроль	3
Итого часов:		330

ХОККЕЙ, продвинутый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	76,5
2	Специальная физическая подготовка	73,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	31
4	Техническая подготовка	121
5	Тактическая подготовка	59
6	Теоретическая подготовка	6
7	Психологическая подготовка	2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1
9	Различные виды спорта и подвижные игры	16
10	Инструкторская и судейская практика	5
11	Промежуточная (итоговая) аттестация	5
Итого часов:		396

ШАХМАТЫ, стартовый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	49,5
2	Техническая подготовка	85
3	Тактическая подготовка	49,5
4	Участие в спортивных соревнованиях	10,5
5	Медицинское обследование	2
6	Тестирование и контроль	1,5
Итого часов:		198

ШАХМАТЫ, базовый уровень1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Техническая подготовка	105
2	Тактическая подготовка	63
3	Теоретическая подготовка	63
4	Психологическая подготовка	6
5	Участие в спортивных соревнованиях	22,5
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5
7	Тестирование и контроль	3
Итого часов:		264

ШАХМАТЫ, базовый уровень2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Техническая подготовка	114
2	Тактическая подготовка	60
3	Теоретическая подготовка	60
4	Психологическая подготовка	6
5	Участие в спортивных соревнованиях	19,5
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5
7	Тестирование и контроль	3
Итого часов:		264

ШАХМАТЫ, продвинутый уровень

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Техническая подготовка	90
2	Тактическая подготовка	63
3	Теоретическая подготовка	63
4	Психологическая подготовка	7,5
5	Участие в спортивных соревнованиях	33
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5
7	Восстановительные мероприятия	3
8	Тестирование и контроль	3
Итого часов:		264

4. Учебно-тренировочный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки программ

Учебно-тренировочный план составляется на каждый этап спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает СШ «Дельфин» в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели:

- 46 недель непосредственно учебно-тренировочных занятий;

- 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам подготовки в период активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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 в спортивных соревнованиях.

Трудоемкость и распределение по этапам подготовки

Этап начальной подготовки - образовательный процесс проводится в группах НП с учебной нагрузкой от 4,5 до 12 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта	НП-1	НП -2	НП -3	НП -4
Велосипедный спорт	6	7	9	12
Дзюдо	5	6	7	8
Плавание	4,5	9	-	-
Спортивная борьба	4,5	6	8	8
Шахматы	4,5	6	-	-

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – образовательный процесс проводится в группах УТЭ с учебной нагрузкой от 10 до 20 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Плавание	12	14	16	16	18
Подводный спорт	12	14	16	16	18
Спортивная борьба	10	12	14	16	-
Шахматы	9	12	12	14	16

Этап совершенствования спортивного мастерства – образовательный процесс проводится в группах СС с учебной нагрузкой от 20 до 28 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта	СС-1	СС-2	СС-3
Плавание	20	24	28

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки по видам спорта

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год	3 год
1.	Количество недель	52	52	52
2.	Количество часов в неделю	6	7	9
3.	Наполняемость групп	15	15	15
4.	Общая физическая подготовка	144	144	174
5.	Специальная физическая подготовка	58	64	108
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	10
7.	Техническая подготовка	30	42	54
8.	Теоретическая подготовка	24	30	36
9.	Психологическая подготовка	-	6	6
10.	Самоконтроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	50	50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	12	24
	Общее количество часов в год	312	364	468

ДЗЮДО

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год
1.	Количество недель	52
2.	Количество часов в неделю	5
3.	Наполняемость групп	15
4.	Общая физическая подготовка	143
5.	Специальная физическая подготовка	12
6.	Техническая подготовка	82
7.	Тактическая подготовка	5
8.	Теоретическая подготовка	7
9.	Психологическая подготовка	4
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
	Общее количество часов в год	260

ПЛАВАНИЕ

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год
1.	Количество недель	52	52
2.	Количество часов в неделю	4,5	8
3.	Наполняемость групп	20	25
4.	Общая физическая подготовка	132	212
5.	Специальная физическая подготовка	44	96
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4
7.	Техническая подготовка	38	66

8.	Тактическая подготовка	14	14
9.	Теоретическая подготовка		6,5
10.	Психологическая подготовка		5,5
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	6
	Общее количество часов в год	234	416

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

№	Виды подготовки и иные мероприятия	2 год	3 год
1.	Количество недель	52	52
2.	Количество часов в неделю	6	8
3.	Наполняемость групп	10	14
4.	Общая физическая подготовка	193	238
5.	Специальная физическая подготовка	53	73
6.	Техническая подготовка	18	28
7.	Тактическая подготовка	24	21
8.	Теоретическая подготовка	9	21
9.	Психологическая подготовка	6	18
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	4	10
	Общее количество часов в год	312	416

ШАХМАТЫ

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год
1.	Количество недель	52
2.	Количество часов в неделю	4,5
3.	Наполняемость групп	15
4.	Общая физическая подготовка	33
5.	Техническая подготовка	90
6.	Тактическая подготовка	69
7.	Теоретическая подготовка	30
8.	Психологическая подготовка	6
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	234
	Общее количество часов в год	

Годовой учебно-тренировочный план тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по видам спорта

ПЛАВАНИЕ

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	4 год	5 год
1.	Количество недель	52	52	52
2.	Количество часов в неделю	12	16	18
3.	Наполняемость групп	16	15	12
4.	Общая физическая подготовка	280	272	400
5.	Специальная физическая подготовка	162	252	295
6.	Участие в спортивных соревнованиях	25	84	12
7.	Техническая подготовка	120	149	61
8.	Тактическая подготовка	10	22	60

9.	Теоретическая подготовка	6	13	36
10.	Психологическая подготовка	3	6	36
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	8
12.	Инструкторская и судейская практика	6	17	-
13.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	17	4
14.	Восстановительные мероприятия	4		24
	Общее количество часов в год	624	832	936

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год
1.	Количество недель	52
2.	Количество часов в неделю	12
3.	Наполняемость групп	10
4.	Общая физическая подготовка	270
5.	Специальная физическая подготовка	179
6.	Участие в спортивных соревнованиях	20
7.	Техническая подготовка	115,5
8.	Тактическая подготовка	15
9.	Теоретическая подготовка	7
10.	Психологическая подготовка	2,5
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
12.	Инструкторская и судейская практика	3
13.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
14.	Восстановительные мероприятия	5
	Общее количество часов в год	624

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	3 год
1.	Количество недель	52	52
2.	Количество часов в неделю	10	14
3.	Наполняемость групп	8-10	10
4.	Общая физическая подготовка	240	263
5.	Специальная физическая подготовка	84	134
6.	Участие в спортивных соревнованиях	14	23
7.	Техническая подготовка	56	111
8.	Тактическая подготовка	41	107
9.	Теоретическая подготовка	27	9
10.	Психологическая подготовка	25	12
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4
12.	Инструкторская и судейская практика	12	22
13.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4
14.	Восстановительные мероприятия	13	39
	Общее количество часов в год	520	728

ШАХМАТЫ

№	Виды подготовки и иные мероприятия	3 год
1.	Количество недель	52
2.	Количество часов в неделю	12
3.	Наполняемость групп	12
4.	Общая физическая подготовка	26
5.	Специальная физическая подготовка	14

6.	Участие в спортивных соревнованиях	122
7.	Техническая подготовка	186
8.	Тактическая подготовка	112
9.	Теоретическая подготовка	112
10.	Психологическая подготовка	24
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
12.	Инструкторская практика	6
13.	Судейская практика	8
14.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8
	Общее количество часов в год	624

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства по видам спорта

ПЛАВАНИЕ

№	Виды подготовки и иные мероприятия	3 год
1.	Количество недель	52
2.	Количество часов в неделю	20
3.	Наполняемость групп	4
4.	Общая физическая подготовка	192
5.	Специальная физическая подготовка	420
6.	Участие в спортивных соревнованиях	126
7.	Техническая подготовка	228
8.	Тактическая подготовка	21
9.	Теоретическая подготовка	8
10.	Психологическая подготовка	3
11.	Инструкторская и судейская практика	21
12.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21
	Общее количество часов в год	1040

