



**Учебно-тренировочные планы на 2024-2025 учебный год  
 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

**Вид спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 НП	2 НП	3 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ	5 УТ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	14	14	14	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15			12				
1.	Общая физическая подготовка	63	75	75	102	102	102	112	112
2.	Специальная физическая подготовка	44	66	66	116	116	116	150	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	52	52	52	75	75
4.	Техническая подготовка	102	125	125	174	174	174	187	187
5.	Тактическая подготовка	20	32	32	48	48	48	72	72
6.	Теоретическая подготовка	21	27	27	38	38	38	52	52
7.	Психологическая подготовка	18	24	24	30	30	30	62	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	10	10	10	14	14
9.	Инструкторская практика	---	---	---	12	12	12	16	16
10.	Судейская практика	---	---	---	10	10	10	21	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	5	8	8	8	11	11
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	12	12	12	14	14
13.	Интегральная подготовка	32	50	50	116	116	116	150	150
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Вид спорта «БИАТЛОН»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 НП	2 НП	3 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ	5 УТ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	9	9	14	14	14	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10			6				
1.	Общая физическая подготовка	190	248	248	313	313	313	280	280
2.	Специальная физическая подготовка	68	112	112	174	174	174	224	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	29	29	29	84	84
4.	Техническая подготовка	48	94	94	131	131	131	187	187
5.	Тактическая подготовка	---	---	---	12	12	12	22	22
6.	Теоретическая подготовка	---	---	---	8	8	8	16	16
7.	Психологическая подготовка	---	---	---	9	9	9	18	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	8	8	8	16	16
9.	Инструкторская практика	---	---	---	12	12	12	17	17
10.	Судейская практика	---	---	---	10	10	10	21	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	8	8	8	23	23
12.	Восстановительные мероприятия	2	6	6	14	14	14	28	28
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Вид спорта «БОКС»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 НП	2 НП	3 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ	5 УТ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	14	14	14	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10			8				
1.	Общая физическая подготовка	128	150	150	145	145	145	140	140
2.	Специальная физическая подготовка	44	62	62	116	116	116	159	159
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	29	29	29	47	47
4.	Техническая подготовка	93	133	133	255	255	255	309	309
5.	Тактическая подготовка	12	20	20	42	42	42	68	68
6.	Теоретическая подготовка	12	16	16	40	40	40	64	64
7.	Психологическая подготовка	14	23	23	44	44	44	72	72
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	8	8	8	14	14
9.	Инструкторская практика	---	---	---	16	16	16	18	18
10.	Судейская практика	---	---	---	14	14	14	19	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	8	8	8	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	5	5	11	11	11	16	16
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Вид спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 НП	2 НП	3 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ	5 УТ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	12	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14			12				
1.	Общая физическая подготовка	87	112	112	112	112	112	140	140
2.	Специальная физическая подготовка	34	58	58	88	88	88	150	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	50	50	50	94	94
4.	Техническая подготовка	75	100	100	144	144	144	216	216
5.	Тактическая подготовка	17	26	26	48	48	48	64	64
6.	Теоретическая подготовка	16	20	20	40	40	40	50	50
7.	Психологическая подготовка	16	18	18	38	38	38	56	56
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	8	8	8	12	12
9.	Инструкторская практика	---	---	---	10	10	10	16	16
10.	Судейская практика	---	---	---	8	8	8	20	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	6	6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	10	10	10	16	16
13.	Интегральная подготовка	56	66	66	62	62	62	94	94
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

### Вид спорта «ДЗЮДО»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 НП	2 НП	3 НП	4 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ	5 УТ
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	8	14	14	14	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)								
		10				6				
1.	Общая физическая подготовка	175	208	208	208	160	160	160	160	160
2.	Специальная физическая подготовка	12	21	21	21	132	132	132	178	178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	44	44	44	75	75
4.	Техническая подготовка	100	149	149	149	284	284	284	365	365
5.	Тактическая подготовка	5	9	9	9	21	21	21	31	31
6.	Теоретическая подготовка	6	8	8	8	18	18	18	26	26
7.	Психологическая подготовка	5	8	8	8	19	19	19	28	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	4	9	9	9	12	12
9.	Инструкторская практика	---	---	---	---	12	12	12	16	16
10.	Судейская практика	---	---	---	---	10	10	10	20	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	4	8	8	8	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	5	5	5	11	11	11	15	15
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

### Вид спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 НП	2 НП	3 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ	5 УТ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	14	14	18	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12			10				
1.	Общая физическая подготовка	190	241	241	292	292	318	318	318
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	104	203	203	299	299	299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	8	29	29	93	93	93
4.	Техническая подготовка	50	41	41	132	132	103	103	103
5.	Тактическая подготовка	2	3	3	9	9	16	16	16
6.	Теоретическая подготовка	2	4	4	11	11	17	17	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	9	9	15	15	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	12	12	15	15	15
9.	Инструкторская практика	---	---	---	8	8	18	18	18
10.	Судейская практика	---	---	---	6	6	19	19	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	8	8	10	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	9	9	13	13	13
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Вид спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 НП	2 НП	3 НП	4 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	8	12	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10				8			
1.	Общая физическая подготовка	196	273	273	273	280	280	280	337
2.	Специальная физическая подготовка	47	53	53	53	118	118	118	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	12	12	12	28
4.	Техническая подготовка	18	23	23	23	65	65	65	140
5.	Тактическая подготовка	12	15	15	15	41	41	41	72
6.	Теоретическая подготовка	18	18	18	18	32	32	32	60
7.	Психологическая подготовка	12	16	16	16	32	32	32	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	6	6	8	8	8	17
9.	Инструкторская практика	---	---	---	---	8	8	8	12
10.	Судейская практика	---	---	---	---	8	8	8	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	6	6	10	10	10	16
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	6	6	10	10	10	16
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

### Вид спорта «ШАШКИ»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 НП	2 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	10	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		10			6		
1.	Общая физическая подготовка	22	21	26	26	26	31
2.	Специальная физическая подготовка	22	21	26	26	26	31
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	16	28	28	28	76
4.	Техническая подготовка	103	146	182	182	182	187
5.	Тактическая подготовка	50	62	72	72	72	82
6.	Теоретическая подготовка	66	76	86	86	86	96
7.	Психологическая подготовка	40	50	60	60	60	70
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6	6	8
9.	Инструкторская практика	---	6	9	9	9	10
10.	Судейская практика	---	6	12	12	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	7	7	7	9
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>

### Вид спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 НП	2 НП	2 НП	1 УТ	2 УТ	3 УТ	4 УТ	5 УТ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10			8				
1.	Общая физическая подготовка	22	21	21	26	26	26	145	145
2.	Специальная физическая подготовка	22	21	21	26	26	26	116	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	16	16	28	28	28	29	29
4.	Техническая подготовка	103	146	146	182	182	182	255	255
5.	Тактическая подготовка	50	62	62	72	72	72	42	42
6.	Теоретическая подготовка	66	76	76	86	86	86	40	40
7.	Психологическая подготовка	40	50	50	60	60	60	44	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	---	6	6	9	9	9	16	16
10.	Судейская практика	---	6	6	12	12	12	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	6	6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	7	7	7	11	11
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>