«Согласовано»
Педагогическим советом
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Пр. № 64 от 26 августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУДО
«Веневская ДЮСШ»
_____С.В. Копылов
Приказ № 44 от
«01» сентября 2020 года

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Веневская детско-юношеская спортивная школа»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Календарный учебный график муниципального учреждения дополнительного образования «Веневская детско-юношеская спортивная школа» (далее - Учреждение) на 2020-2021 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в Учреждении.

Нормативную базу Календарного учебного графика Учреждения составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 03.07.2014 г. «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.317214»;
- Устав МУДО «Веневская ДЮСШ»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 24 апреля 2017 серия 71Л02 № 0000526;
- Решение Педагогического совета Учреждения (протокол № 60 от 27 августа 2019 г.).

Календарный учебный график Учреждения обсуждается и принимается Педагогическим советом Учреждения и утверждается приказом директора Учреждения. Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора по согласованию с Педагогическим советом Учреждения.

Календарный учебный график Учреждения учитывает в полном объеме индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Учреждение работает в режиме шестидневной недели с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки) для педагогического персонала и в режиме пятидневной недели с двумя выходными для административно-управленческого персонала.

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по

учебным программам, рассчитанным на 39 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Годовой план распределения учебных часов на 39 недель тренировочных занятий по теории и практике представлен в приложении 1.

Тренировочные занятия в Учреждении начинаются в 14.30 часов, заканчиваются в 20. 00 час.

Продолжительность одного часа в Учреждении составляет 45 минут. Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В 2020-2021 учебном году:

1. Виды реализуемых образовательных программ:

- Дополнительные общеразвивающие образовательные программы физкультурно - спортивной и туристко-краеведческой направленности на отделениях по видам спорта:
- бокс, спортивная борьба, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, шейпинг, спортивно-оздоровительные группы;
- туризм.

2. Продолжительность учебного года:

Учебный год составляет:

- 39 календарных недель, в условиях спортивной школы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Этап подготовк	I полугодие	II полугодие
СОГ	.15.09 -31.12.2020 г.	01.01 - 30.06.2021 г.
НП-1	15.09 -31.12.2020 г.	01.01 - 30.06.2021г.
НП-2, НП-3	01.09 -31.12.2020 г.	01.01 - 15.06.2021 г.
УТГ	01.09 -31.12.2020 г.	01.01 - 15.06.2021 г.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарными планами участия в спортивно-массовых мероприятиях. Допускается изменение форм занятий.

3. Продолжительность учебной недели:

- на этапе начальной подготовки до года - не более 3 дня;
- на этапе начальной подготовки свыше года - не более 3 дня;
- на тренировочном этапе до 2-х лет - не более 4 дня;
- на тренировочном этапе свыше 2-х лет - не более 5 дней;
- на спортивно-оздоровительном (весь период)- не более 3 дней.

4. Продолжительность одного занятия для обучающихся:

- на этапе начальной подготовки до года и спортвно-оздоровительном - не более 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года - не более 3-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2 лет - не более 3-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2 лет - не более 3х академических часов.

5. Учебные занятия проводятся:

С 01 сентября 2020 года по 30 июня 2021 года.

С 14..30 до 20.00 - для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа. Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения не позднее 01.10.2020 года на первое полугодие и не позднее 01.02.2021 года на второе полугодие.

Изменения в расписание могут быть внесены на основании заявления тренера- преподавателя.

6. Количество учебных групп на 2020-2021 учебный год:

№ г/г	Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество групп	Минимальное кол-во чел	Максимальное кол-во чел
1.	Спортивнооздоровительный этап	весь период	01.07.16	3	15	15
2.	Этап начальной подготовки	1	8-11(в зависимости от вида	1	15	15
		2	9-12(в зависимости от вида	5	15	15
		3	10-13(в зависимости от вида	3	15	15
3.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11-14(в зависимости от вида)	6	12	16
		2	12-15(в зависимости от вида)	2	12	16
		3	13-16(в зависимости от вида)	1	12	16
		4	14-17(в зависимости от вида)	2	12	16
		5	15-189 в зависимости от вида	0	12	16

Формирование учебных групп начальной подготовки первого года обучения и спортвно0оздоровительных групп для зачисления в Учреждение до 15 октября 2019г.

7. Режим работы Учреждения на 2020-2021 учебный год:

- 08.00 - 20.00 - часы работы Учреждения;
- 09.00- 18.00 - часы работы директора, заместителя директора, начальника АХО, инструктора-методиста, методиста по спортивной работе, старшего тренера-преподавателя (40 часов в неделю, выходные дни - суббота, воскресенье);
- 12.00-13.00- зам. директора по УВР;
- 13.00 - 14.00 перерыв на обед для АУП и инструктора-методиста;

- часы работы тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий;
- обед тренеров-преподавателей согласно их расписания;
- выходные дни тренеров - преподавателей согласно их расписания.

В соответствии со статьей 112 Трудового Кодекса РФ, на основании Постановления Правительства РФ № 1017 «О переносе выходных дней в 2016 году» от 24 сентября 2015г. и Постановления Правительства РФ № 756 «О переносе выходных дней в 2019-2020 году» считать нерабочими праздничными днями:
- День народного единства - 2-4 ноября 2020 г.;
- период Новогодних каникул- с 1 по 10 января 2021 г.;
- период отдыха, связанный с празднованием Дня Защитника Отечества- 22-24 февраля 2021 г.;
- период отдыха, связанный с празднованием Международного женского дня- 7-9 марта 2021 г.;
- период отдыха, связанный с празднованием Праздника Весны и Труда- с 1-4 мая 2021г.;
- период отдыха, связанный с празднованием Дня Победы- с 9-12 мая 2021 г.;
- период отдыха, связанный с празднованием Дня России- с 12-14 июня 2021 г.

В случае производственной необходимости, допускается работа Учреждения в нерабочие и праздничные дни.

Праздничные дни могут использоваться как выходные по решению тренера- преподавателя группы. В случае решения тренера-преподавателя о необходимости проведения тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Режим работы Учреждения в летний период устанавливается в соответствии с графиком отпусков.

8. Непосредственно образовательная деятельность ведется в соответствии с учебным планом распределения часов на этапах обучения.

9. Контрольные мероприятия.

1. Контроль уровня физической и технической подготовленности обучающихся проводит тренер-преподаватель:

- входящий контроль уровня физической и технической подготовленности обучающихся - сдача вступительных контрольных нормативов сентябрь 2020 г.;
- промежуточная аттестация - май 202\1 г.

По результатам промежуточной аттестации формируется предварительный план комплектования групп на 2021-2022 уч. год.

2. Проверка тренировочных занятий:

Проводится заместителем директора по УВР, инструктором - методистом в соответствии с утвержденным графиком.

По результатам проверки тренировочных занятий группы могут быть

расформированы.

10. Итоговая аттестация.

Май 2020 года - по результатам сдачи контрольных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта.

11. Организация мониторинга планируемых результатов освоения образовательной программы.

В Учреждении проводится следующие виды мониторинга:

- мониторинг уровня физической и технической подготовленности;
- мониторинг результатов участия в соревнованиях;
- мониторинг присвоения спортивных разрядов.

12. Работа с родителями.

Родительские собрания проводятся в тренировочных группах не реже двух раз в год (в начале учебного года и по окончанию учебного года).

Праздничные мероприятия, традиции и развлечения, организуемые совместно с родителями как участниками образовательного процесса:

Спортивные мероприятия:

соревнования проводятся согласно календарного плана мероприятий на 2019-2020 учебный год

Оздоровительные мероприятия:

туристические походы выходного дня, летняя оздоровительная кампания.

13. Приемные часы администрации и специалистов Учреждения:

Директор: Копылов Сергей Владимирович
Понедельник, среда, пятница - 15.00-18.00
Заместитель директора по УВР: Лисёнков Анатолий Васильевич
Понедельник - Пятница — 10.00-12.00 и 15.00-16.00
Методист по спортивной работе- Муха Анна Григорьевна
Вторник - Четверг 10.00-12.00
Инструктор-методист: Гусаров Дмитрий Львович -
Вторник, пятница - 15.00-17.00

Приложение №1

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта баскетбол на 2020-2021 учебный год

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-	месяц												% от

	во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	годового объема учебного плана
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол.

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Контрольные	1 - 3	1 - 3

Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20 - 25

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%
Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%

Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**468**	**38**	**44**	**62**	**58**	**52**	**42**	**48**	**48**	**42**	**16**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%
Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**546**	**59**	**61**	**57**	**47**	**46**	**59**	**56**	**56**	**46**	**59**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Разделы подготовки	Кол-	месяц	% от

	во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	годового объема учебного плана
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**624**	**66**	**66**	**64**	**63**	**63**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%

Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**702**	**73**	**73**	**73**	**73**	**69**	**69**	**68**	**68**	**68**	**68**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%
Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%
ВСЕГО часов	**780**	**80**	**80**	**80**	**79**	**79**	**79**	**79**	**75**	**75**	**74**	**-**	**-**	100%

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5

Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол.

Виды соревнований (игр)	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Контрольные	1 - 3	1 - 3
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20 - 25

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта боксу на 2020-2021 учебный год

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%

Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по боксу.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3

Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах

Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%
Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**468**	**38**	**44**	**62**	**58**	**52**	**42**	**48**	**48**	**42**	**16**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%
Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**546**	**59**	**61**	**57**	**47**	**46**	**59**	**56**	**56**	**46**	**59**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**624**	**66**	**66**	**64**	**63**	**63**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**702**	**73**	**73**	**73**	**73**	**69**	**69**	**68**	**68**	**68**	**68**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%
Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%

подготовка														
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%
ВСЕГО часов	**780**	**80**	**80**	**80**	**79**	**79**	**79**	**79**	**75**	**75**	**74**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-22
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-14

Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12	5-15	8-20	10-25

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	12	39	468
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	14	39	546
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	16	39	624
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	18	39	702
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	20	39	780

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта по волейболу на 2020-2021 учебный год.

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%

Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%

ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Контрольные	1 - 3	1 - 3
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20 - 25

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28

Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%

Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**468**	**38**	**44**	**62**	**58**	**52**	**42**	**48**	**48**	**42**	**16**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%
Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**546**	**59**	**61**	**57**	**47**	**46**	**59**	**56**	**56**	**46**	**59**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**624**	**66**	**66**	**64**	**63**	**63**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%

Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**702**	**73**	**73**	**73**	**73**	**69**	**69**	**68**	**68**	**68**	**68**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%
Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%
ВСЕГО часов	**780**	**80**	**80**	**80**	**79**	**79**	**79**	**79**	**75**	**75**	**74**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14

Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-22
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-14
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12	5-15	8-20	10-25

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах

	часах		
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	12	39	468
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	14	39	546
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	16	39	624
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	18	39	702
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	20	39	780

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта по спортивной борьбе на новый 2020-2021 учебный год

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по данному виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%
Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**468**	**38**	**44**	**62**	**58**	**52**	**42**	**48**	**48**	**42**	**16**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%
Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%
Тактическая, теоретическая психологическая	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%

подготовка														
Технико-тактическая интегральная подготовка	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**546**	**59**	**61**	**57**	**47**	**46**	**59**	**56**	**56**	**46**	**59**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**624**	**66**	**66**	**64**	**63**	**63**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**702**	**73**	**73**	**73**	**73**	**69**	**69**	**68**	**68**	**68**	**68**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%
Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%
ВСЕГО часов	**780**	**80**	**80**	**80**	**79**	**79**	**79**	**79**	**75**	**75**	**74**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-22
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-14
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	8	1-12	5-15	8-20	10-25

	практика					

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	12	39	468
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	14	39	546
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	16	39	624
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	18	39	702
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	20	39	780

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта по настольному теннису 2020-2021 учебный год

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%

Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%
Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**468**	**38**	**44**	**62**	**58**	**52**	**42**	**48**	**48**	**42**	**16**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%
Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**546**	**59**	**61**	**57**	**47**	**46**	**59**	**56**	**56**	**46**	**59**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%

подготовка														
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**624**	**66**	**66**	**64**	**63**	**63**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**702**	**73**	**73**	**73**	**73**	**69**	**69**	**68**	**68**	**68**	**68**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%

Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%
ВСЕГО часов	**780**	**80**	**80**	**80**	**79**	**79**	**79**	**79**	**75**	**75**	**74**	**-**	**-**	100%

следующей форме.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-22
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-14
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12	5-15	8-20	10-25

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	12	39	468
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	14	39	546
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	16	39	624
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	18	39	702
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	20	39	780

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта по футболу в 2020-2021 учебном году

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Контрольные	1 - 3	1 - 3
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20 - 25

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%
Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**468**	**38**	**44**	**62**	**58**	**52**	**42**	**48**	**48**	**42**	**16**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%
Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%

подготовка														
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**546**	**59**	**61**	**57**	**47**	**46**	**59**	**56**	**56**	**46**	**59**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**624**	**66**	**66**	**64**	**63**	**63**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%

Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**702**	**73**	**73**	**73**	**73**	**69**	**69**	**68**	**68**	**68**	**68**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%
Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%
ВСЕГО часов	**780**	**80**	**80**	**80**	**79**	**79**	**79**	**79**	**75**	**75**	**74**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-22
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-14
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12	5-15	8-20	10-25

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	12	39	468
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	14	39	546
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	16	39	624
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	18	39	702
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	20	39	780

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода)подготовки занимающегося и не может превышать: на тренировочном этапе – 3 часов.

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта по шейпингу в 2020-2021 учебном году

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая психологическая	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%

подготовка														
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по данному виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	- 12	10 - 12

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта по туризму в 2019-2020 учебном году

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%

ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**8**		100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%
Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**351**	**26**	**28**	**44**	**34**	**34**	**46**	**43**	**33**	**28**	**28**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по данному виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-	12 - 15	15 - 20

восстановительные мероприятия(%)		
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года	9	39	351

обучения			
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%
Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	**468**	**38**	**44**	**62**	**58**	**52**	**42**	**48**	**48**	**42**	**16**			100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%

Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	**546**	**59**	**61**	**57**	**47**	**46**	**59**	**56**	**56**	**46**	**59**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**624**	**66**	**66**	**64**	**63**	**63**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	**702**	**73**	**73**	**73**	**73**	**69**	**69**	**68**	**68**	**68**	**68**	**-**	**-**	100%

План график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%
Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%

подготовка														
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%
ВСЕГО часов	**780**	**80**	**80**	**80**	**79**	**79**	**79**	**79**	**75**	**75**	**74**	**-**	**-**	100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-22
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-14
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30

	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12	5-15	8-20	10-25

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	12	39	468
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	14	39	546
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	16	39	624
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	18	39	702
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	20	39	780

Годовой учебный план на этапах подготовки по спортивно-оздоровительным группам-2 в 2020-2021 учебном году

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Предметные области	Разделы подготовки	СОГ
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15

	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Разделы спортивной подготовки	СОГ
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11
Техническая подготовка (%)	20 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Спортивно-оздоровительный	6	39	234

Годовой учебный план на этапах подготовки по спортивно-оздоровительным группам в 2019-2020 учебном году

План график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительной группы.

Разделы подготовки	Кол-	Месяц	% от

	во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	годового объема учебного плана
Общая физическая	75	5	6	9	9	8	8	8	8	8	6			32%
Специальная физическая	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4			13%
Техническая	53	5	5	7	7	5	4	5	5	4	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	36	3	4	5	5	5	3	4	4	3	0			16%
Технико-тактическая интегральная подготовка	36	3	4	5	5	5	3	4	4	3	0			16%
Участие в соревнованиях, судейская практика	3	-	-	2	-	-	--	-	-	-	1			1%
ВСЕГО часов	**234**	**19**	**22**	**31**	**29**	**26**	**21**	**24**	**24**	**21**	**17**			100%

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Предметные области	**Разделы подготовки**	**СОГ**
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки.

Разделы спортивной подготовки	СОГ
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11
Техническая подготовка (%)	20 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью
63 (шестьдесят три)
лист(а)
Директор МУДО «Веневская ДЮСШ»
С.В. Копылов