

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя  
Протокол № 4  
от « 19 » декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя

Приказ №  
от « 20 » декабря 2023 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного  
образования спортивной школы № 5 города Ставрополя  
на учебно-тренировочный период 2024 года

Ставрополь  
2023 г.

## Пояснительная записка

Годовой учебно-тренировочный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Федеральных законов от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение).

Учебно-тренировочный план является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

Учебно-тренировочный план разработан в соответствии с нормативными документами:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 23.11.2022 г. № 1066;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 15.11.2022 № 981;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 09.11.2022 г. № 955;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 21.11.2022 № 1038;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 21.11.2022 № 1039;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 24.11.2022 г. № 1075;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 16.11.2022 г. № 996;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Учебно-тренировочный план направлен на достижение уставных целей Учреждения - подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по видам спорта, культивируемым в Учреждении; осуществление спортивной подготовки по видам спорта на этапах подготовки и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

В Учреждении функционируют отделения по видам спорта, осуществляющие учебно-тренировочный процесс по бадминтону, современному пятиборью, стрельбе из арбалета и стрельбе из лука, спортивному ориентированию, спортивному туризму, легкой атлетике, радиоспорту.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

на спортивно-оздоровительном этапе – до 2 часов;

на этапе начальной подготовки – до 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 астрономических часов.

#### Особенности учебно - тренировочного плана

Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

1) по виду спорта «бадминтон»:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2) по виду спорта «современное пятиборье»:

спортивно-оздоровительный этап – весь период;

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

3) по виду спорта «спортивное ориентирование»:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

4) по виду спорта «спортивный туризм»:

- этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 5) по виду спорта «стрельба из арбалета»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 6) по виду спорта «стрельба из лука»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 7) по виду спорта «легкая атлетика»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 8) по виду спорта «радиоспорт»:  
 этап начальной подготовки – 2 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

#### Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся учитываются: состояние здоровья, уровень физического развития и выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

В качестве основных критериев для перевода на следующий этап подготовки (год обучения) предусматривается:

- выполнение норм общей физической подготовленности;
- освоение элементов технической подготовки;
- освоение предусмотренного дополнительной образовательной программой спортивной подготовки объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)

На учебно-тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке, положительной динамики роста спортивных результатов.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта».

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочный план для каждой ступени обучения определяет:  
объём часов по видам спорта.

содержание разделов подготовки.

С учетом данного учебно-тренировочного плана реализуются основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (тренировки);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;  
теоретические занятия;  
инструкторская и судейская практика;  
медико-восстановительные мероприятия;  
тестирование и контроль.

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

#### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: бадминтон

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю         | 4,5                                | 6          | 10   | 14             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                  | 4          | 4  | 5              |
| Общее количество часов в год      | 234                                | 312        | 520  | 728            |
| Общее количество тренировок в год | 156                                | 208        | 208  | 260            |

#### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: современное пятиборье

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |                           |         |  |             |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------|--|-------------|
|                                   | СОГ                                | Этап начальной подготовки |         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |             |
|                                   |                                    | Весь период               | До года | Свыше года   | До трех лет |
| Количество часов в неделю         | 4,5                                | 6                         | 8       | 12   | 16          |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                  | 3                         | 4       | 4  | 5           |
| Общее количество часов в год      | 198                                | 312                       | 416     | 624  | 832         |
| Общее количество тренировок в год | 156                                | 156                       | 208     | 208  | 260         |

#### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: спортивное ориентирование

| Этапный норматив               | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
|                                | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю      | 6                                  | 6          | 10   | 14             |
| Количество тренировок в неделю | 3                                  | 4          | 4  | 5              |

|                                   |     |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Общее количество часов в год      | 312 | 312 | 520 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 260 |

### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: спортивный туризм

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
| Количество часов в неделю         | 6                                  | 6          | 8  | 12             | 16  |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                  | 4          | 4  | 5              | 6   |
| Общее количество часов в год      | 312                                | 312        | 416  | 624            | 832   |
| Общее количество тренировок в год | 156                                | 208        | 208  | 260            | 312   |

### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: стрельба из арбалета

| Этапный норматив                  | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|-----------------------------------|---------------------------|------------|--|----------------|
|                                   | До года                   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю         | 6                         | 8          | 12   | 16             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                         | 3          | 4  | 5              |
| Общее количество часов в год      | 312                       | 416        | 624  | 1144           |
| Общее количество тренировок в год | 156                       | 156        | 208  | 260            |

### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: стрельба из лука

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю         | 6                                  | 6          | 12   | 12             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                  | 3          | 5  | 5              |
| Общее количество часов в год      | 312                                | 312        | 624  | 624            |
| Общее количество тренировок в год | 156                                | 156        | 260  | 260            |

### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: легкая атлетика

| Этапный норматив               | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
|                                | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю      | 4,5                                | 6          | 9  | 12             |
| Количество тренировок в неделю | 3                                  | 3          | 4  | 5              |

|                                   |     |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Общее количество часов в год      | 234 | 312 | 468 | 624 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 208 |

### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: радиоспорт

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
| Количество часов в неделю         | 5                                  | 6          | 8  | 10             | 20  |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                  | 3          | 4  | 5              | 6   |
| Общее количество часов в год      | 260                                | 312        | 416  | 520            | 1040  |
| Общее количество тренировок в год | 156                                | 156        | 208  | 260            | 312   |

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки и по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Организация учебно-тренировочного процесса Учреждения регламентируется планами-графиками в соответствии с видами спорта.

Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «бадминтон» на учебно-тренировочный период 2024 года

| № п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   |
|---|------------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|
|   |                                    | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|   |                                    | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Недельная нагрузка в часах  |                                    |                           |            |   |                |   |
|   |                                    | 4,5                       | 6          | 10  | 14             | 20  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                    |                           |            |   |                |   |
|   |                                    | 2                         | 2          | 3   | 3              | 4   |
| Наполняемость групп (человек)   |                                    |                           |            |   |                |   |
|   |                                    | 10-18                     |            | 8-12  |                | 2-6   |
| 1.  | Общая физическая подготовка        | 80                        | 96         | 106   | 109            | 135   |
| 2.  | Специальная физическая подготовка  | 37                        | 50         | 98  | 116            | 166   |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях | -                         | 7          | 18  | 36             | 95  |
| 4.  | Техническая подготовка             | 88                        | 112        | 182   | 254            | 270   |

|                              |   |     |     |     |     |      |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|------|
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 17  | 19  | 31  | 58  | 84   |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 2   | 3   | 10  | 16  | 20   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 1   | 2   | 5   | 16  | 20   |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 3   | 8   | 6   | 10   |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 1   | 16  | 26  | 50  | 100  |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -   | 26  | 52  | 100  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 4   | 6   | 8   | 20   |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | -   | -   | 4   | 7   | 20   |
| Общее количество часов в год |   | 234 | 312 | 520 | 728 | 1010 |

Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «современное пятиборье» на учебно-тренировочный период 2024 года

| № п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                |   |     |   |
|---|---|---------------------------|----------------|---|-----|---|
|   |   | Этап начальной подготовки |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года   | Свыше года  | До трех лет               | Свыше трех лет |   |     |   |
| Недельная нагрузка в часах  |   |                           |                |   |     |   |
| 6   | 8   | 12                        | 16             | 20  |     |   |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |                           |                |   |     |   |
| 2   | 2   | 3                         | 3              | 4   |     |   |
| Наполняемость групп (человек)   |   |                           |                |   |     |   |
| 14-16   |   | 8-14                      |                | 2-6   |     |   |
| 1   | Общая физическая подготовка                       | 94                        | 104            | 106   | 116 | 83  |
| 2   | Специальная физическая подготовка                 | 56                        | 33             | 56  | 75  | 139   |
| 3   | Участие в спортивных соревнованиях                | -                         | 8              | 37  | 53  | 83  |
| 4   | Техническая подготовка                            | 156                       | 245            | 383   | 499 | 676   |
| 5   | Тактическая подготовка                            | -                         | 4              | 6   | 8   | 10  |
| 6   | Теоретическая подготовка                          | -                         | 4              | 6   | 8   | 10  |
| 7   | Психологическая подготовка                        | -                         | 4              | 6   | 8   | 10  |
| 8   | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2                         | 5              | 6   | 11  | 7   |
| 9   | Инструкторская практика                           | -                         | -              | 3   | 16  | 5   |
| 10  | Судейская практика                                | -                         | -              | 3   | 16  | 5   |
| 11  | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2                         | 5              | 6   | 11  | 6   |
| 12  | Восстановительные мероприятия                     | 2                         | 4              | 6   | 11  | 6   |
| Общее количество часов в год  |   | 312                       | 516            | 624   | 832 | 1040  |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «спортивное ориентирование» на учебно-тренировочный период 2024 года**

| № п/п                        | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|---|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |   | До года   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |   |
|                              |   | 6   | 6          | 10   | 14             | 20  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |
|                              |   | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |   |
|                              |   | 12-23   |            | 6-13   |                | 2-4   |
| 1                            | Общая физическая подготовка                       | 149   | 137        | 222  | 196            | 235   |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                 | 34  | 34         | 104  | 247            | 358   |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | 3          | 21   | 58             | 102   |
| 4                            | Техническая подготовка                            | 56  | 42         | 72   | 51             | 61  |
| 5                            | Тактическая подготовка                            | 22  | 29         | 27   | 42             | 56  |
| 6                            | Теоретическая подготовка                          | 22  | 29         | 27   | 42             | 56  |
| 7                            | Психологическая подготовка                        | 20  | 29         | 27   | 42             | 55  |
| 8                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 2          | 5  | 12             | 27  |
| 9                            | Инструкторская практика                           | 2   | 1          | 2  | 7              | 10  |
| 10                           | Судейская практика                                | 1   | 2          | 3  | 7              | 10  |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 2          | 5  | 12             | 27  |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                     | 2   | 2          | 5  | 12             | 27  |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 312        | 520  | 728            | 1024  |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «спортивный туризм» на учебно-тренировочный период 2024 года**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                       |            |  |                |   |
|-------|------------------------------------|---|------------|--|----------------|---|
|       |                                    | Этап начальной подготовки                     |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |                                    | До года                                       | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
|       |                                    | Недельная нагрузка в часах                    |            |  |                |   |
|       |                                    | 6   | 6          | 8  | 12             | 16  |
|       |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно- |            |  |                |   |
|       |                                    |   |            |  |                |   |

|                              |   | тренировочного занятия в часах |     |      |     |      |
|------------------------------|---|--------------------------------|-----|------|-----|------|
|                              |   | 2                              | 2   | 3    | 3   | 4    |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)  |     |      |     |      |
|                              |   | 12-16                          |     | 8-15 |     | 4-13 |
| 1                            | Общая физическая подготовка                       | 150                            | 153 | 207  | 218 | 224  |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                 | 33                             | 34  | 66   | 181 | 291  |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях                | 6                              | 6   | 7    | 20  | 33   |
| 4                            | Техническая подготовка                            | 78                             | 80  | 83   | 114 | 131  |
| 5                            | Тактическая подготовка                            | 8                              | 6   | 9    | 17  | 22   |
| 6                            | Теоретическая подготовка                          | 8                              | 6   | 9    | 17  | 22   |
| 7                            | Психологическая подготовка                        | 8                              | 6   | 9    | 17  | 22   |
| 8                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3                              | 3   | 4    | 6   | 7    |
| 9                            | Инструкторская практика                           | 6                              | 6   | 7    | 11  | 33   |
| 10                           | Судейская практика                                | 6                              | 6   | 7    | 11  | 33   |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3                              | 3   | 4    | 6   | 7    |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                     | 3                              | 3   | 4    | 6   | 7    |
| Общее количество часов в год |   | 312                            | 312 | 416  | 624 | 832  |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «стрельба из арбалета» на учебно-тренировочный период 2024 года**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                             |  |                |   |
|-------|---|---|-----------------------------|--|----------------|---|
|       |   | Этап начальной подготовки   |                             | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |   | До года   | Свыше года                  | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
|       |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |  |                |   |
|       |   | 6   | 8                           | 12   | 16             | 22  |
|       |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |  |                |   |
|       |   | 2   | 2                           | 3  | 3              | 4   |
|       |   | Наполняемость групп (человек)   |                             |  |                |   |
|       |   | 10-15   |                             | 8-13   |                | 1-6   |
|       |   | 1   | Общая физическая подготовка | 187  | 145            | 206   |
| 2     | Специальная физическая подготовка                 | 68  | 104                         | 131  | 191            | 252   |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | 8                           | 18   | 41             | 92  |
| 4     | Техническая подготовка                            | 44  | 116                         | 218  | 293            | 400   |
| 5     | Тактическая подготовка                            | 3   | 12                          | 9  | 14             | 19  |
| 6     | Теоретическая подготовка                          | 3   | 12                          | 9  | 14             | 19  |
| 7     | Психологическая подготовка                        | 3   | 12                          | 9  | 14             | 19  |
| 8     | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 1                           | 4  | 5              | 15  |

|                              |   |     |     |     |     |      |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|------|
| 9                            | Инструкторская практика                       | -   | 2   | 6   | 12  | 29   |
| 10                           | Судейская практика                            | -   | 2   | 6   | 12  | 29   |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2   | 1   | 4   | 5   | 15   |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                 | 2   | 1   | 4   | 5   | 15   |
| Общее количество часов в год |   | 312 | 416 | 624 | 832 | 1144 |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «стрельба из лука» на учебно-тренировочный период 2024 года**

| № п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                |  |     |   |
|---|---|---------------------------|----------------|--|-----|---|
|   |   | Этап начальной подготовки |                | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года   | Свыше года  | До трех лет               | Свыше трех лет |  |     |   |
| Недельная нагрузка в часах  |   |                           |                |  |     |   |
| 6   | 6   | 12                        | 12             | 16   |     |   |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |                           |                |  |     |   |
| 2   | 2   | 3                         | 3              | 4  |     |   |
| Наполняемость групп (человек)   |   |                           |                |  |     |   |
| 10-15   |   | 8-15                      |                | 2-7  |     |   |
| 1   | Общая физическая подготовка                       | 193                       | 150            | 230  | 218 | 225   |
| 2   | Специальная физическая подготовка                 | 62                        | 84             | 131  | 168 | 241   |
| 3   | Участие в спортивных соревнованиях                | -                         | 6              | 50   | 56  | 98  |
| 4   | Техническая подготовка                            | 31                        | 44             | 106  | 120 | 143   |
| 5   | Тактическая подготовка                            | 6                         | 7              | 25   | 12  | 25  |
| 6   | Теоретическая подготовка                          | 5                         | 6              | 25   | 12  | 25  |
| 7   | Психологическая подготовка                        | 6                         | 6              | 25   | 12  | 25  |
| 8   | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2                         | 2              | 4  | 4   | 10  |
| 9   | Инструкторская практика                           | -                         | -              | 9  | 6   | 8   |
| 10  | Судейская практика                                | -                         | -              | 9  | 6   | 8   |
| 11  | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4                         | 4              | 5  | 5   | 12  |
| 12  | Восстановительные мероприятия                     | 3                         | 3              | 5  | 5   | 12  |
| Общее количество часов в год  |   | 312                       | 312            | 624  | 624 | 832   |

**Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «легкая атлетика» на учебно-тренировочный период 2024 года**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |                      |                    |
|-------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|
|       |                                    | Этап начальной          | Учебно-тренировочный | Этап совершенствов |

|   |   | подготовки |            | этап(этап спортивной специализации) |                | ания спортивного мастерства |
|---|---|------------|------------|-------------------------------------|----------------|-----------------------------|
|   |   | До года    | Свыше года | До трех лет                         | Свыше трех лет |                             |
| Недельная нагрузка в часах  |   |            |            |                                     |                |                             |
|   |   | 4,5        | 6          | 9                                   | 12             | 18                          |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |            |            |                                     |                |                             |
|   |   | 2          | 2          | 3                                   | 3              | 4                           |
| Наполняемость групп (человек)   |   |            |            |                                     |                |                             |
|   |   | 10-12      |            | 8-12                                |                | 2-6                         |
| 1   | Общая физическая подготовка                       | 87         | 113        | 150                                 | 125            | 159                         |
| 2   | Специальная физическая подготовка                 | 87         | 113        | 108                                 | 168            | 253                         |
| 3   | Участие в спортивных соревнованиях                | -          | 6          | 19                                  | 37             | 66                          |
| 4   | Техническая подготовка                            | 35         | 50         | 113                                 | 162            | 253                         |
| 5   | Тактическая подготовка                            | 7          | 8          | 14                                  | 21             | 34                          |
| 6   | Теоретическая подготовка                          | 6          | 8          | 14                                  | 21             | 34                          |
| 7   | Психологическая подготовка                        | 6          | 8          | 14                                  | 21             | 34                          |
| 8   | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2          | 2          | 6                                   | 10             | 15                          |
| 9   | Инструкторская практика                           | -          | -          | 9                                   | 19             | 28                          |
| 10  | Судейская практика                                | -          | -          | 9                                   | 19             | 28                          |
| 11  | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2          | 2          | 6                                   | 11             | 16                          |
| 12  | Восстановительные мероприятия                     | 2          | 2          | 6                                   | 10             | 16                          |
| Общее количество часов в год  |   | 234        | 312        | 468                                 | 624            | 936                         |

**Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «радиоспорт» на учебно-тренировочный период 2024 года**

| № п/п   | Виды подготовки             | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   |
|---|-----------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|
|   |                             | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|   |                             | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Недельная нагрузка в часах  |                             |                           |            |   |                |   |
|   |                             | 5                         | 6          | 8   | 10             | 20  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                           |            |   |                |   |
|   |                             | 2                         | 2          | 3   | 3              | 4   |
| Наполняемость групп (человек)   |                             |                           |            |   |                |   |
|   |                             | от 8                      | от 8       | от 5  | от 5           | от 2  |
| 1.  | Общая физическая подготовка | 97                        | 70         | 71  | 62             | 72  |
| 2.  | Специальная физическая      | 27                        | 60         | 109   | 177            | 425   |

|                              |   |     |     |     |     |      |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|------|
|                              | подготовка  |     |     |     |     |      |
| 3.                           | Спортивные соревнования                           | 5   | 9   | 16  | 30  | 72   |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 109 | 146 | 141 | 137 | 189  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 9   | 13  | 38  | 63  | 192  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 8   | 8   | 10  | 12  | 15   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        |     |     | 6   | 6   | 12   |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 4   | 8   | 8   | 12   |
| 9.                           | Инструкторская практика                           |     |     | 4   | 6   | 11   |
| 10.                          | Судейская практика                                |     |     | 4   | 6   | 10   |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 2   | 5   | 7   | 10   |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия*                    |     |     | 4   | 6   | 20   |
| Общее количество часов в год |   | 260 | 312 | 416 | 520 | 1040 |

\* Кроме указанных часов, восстановительные мероприятия осуществляются еженедельно (ежедневно) по мере необходимости в процессе всего учебно-тренировочного процесса