

Учебный план по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»
План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	6	4	6	2	4	4	2	4	3	47
2	Специальная физическая подготовка	2	2	4	2	2	2	2	6	3	4	2	3	34
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	8	8	6	7	7	5	7	4	4	7	6	6	75
5	Тактическая подготовка	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	4	3	23
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1		9
8	Контрольные мероприятия					1	2							3
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические								2	1				3
12	Восстановительные мероприятия				1		1	1		1				4
13	Интегральная подготовка	1	2	2	1	2	2	4	1	3	2	2	2	24
	Итого (часов/год)	18	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	18	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4	56
2	Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4	52

3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8	96
5	Тактическая подготовка	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5	35
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	11
8	Контрольные мероприятия					1	2							3
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические								2	1				3
12	Восстановительные мероприятия				1	1	1	1	1					5
13	Интегральная подготовка	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	37
	Итого часов в год	26	312											

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	4	4	6	4	5	6	9	5	6	6	6	2	63
2	Специальная физическая под-ка	6	6	6	6	6	5	5	5	8	6	5	7	71
3	Участие в спортивных соревнованиях		4	4	4				4			4		20
4	Техническая подготовка	13	10	8	9	10	7	6	5	6	10	6	14	104
5	Тактическая подготовка	4	4	2	4	4	3	3	6	4	2	4	4	44
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	16
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия					2	3							5

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	12	10	9	5	10	10	9	6	10	8	8	12	109
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	12	9	12	16	10	13	17	12	10	141
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	10	10	12	6			6			6		58
4	Техническая подготовка	14	16	15	15	13	10	12	14	16	20	18	12	175
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	12	10	14	12	10	10	10	12	130
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2		2	2	1	2	2	4	4	25
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	20
8	Контрольные мероприятия					2	3							5
9	Инструкторская практика					2	3		3					8
10	Судейская практика					2	3		3					8
11	Медицинские, медико-биологические								2	3				5
12	Восстановительные мероприятия						1	3	1	1				6
13	Интегральная подготовка	10	10	10	12	12	12	13	10	12	11	11	19	142
	Итого часов в год	68	70	68	70	70	68	70	70	68	70	70	70	832

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	10	8	9	8	9	8	8	8	10	9	8	9	104
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	14	12	14	19	16	15	20	14	16	188
3	Участие в соревнованиях	10	12	12	14	8	-	-	8			8	11	83
4	Техническая подготовка	10	10	11	10	11	10	11	11	10	10	11	10	125
5	Тактическая подготовка	14	14	14	15	13	15	14	13	15	14	14	14	169

6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2		2	3	1	3	3	5	5	30
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	20
8	Контрольные мероприятия					3	3							6
9	Инструкторская практика					2	4		4					10
10	Судейская практика					2	4		4					10
11	Медицинские, медико-биологическ.	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	23
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	23
13	Интегральная подготовка	20	20	22	21	20	21	21	21	21	20	21	21	249
	Итого часов в год	88	88	92	90	84	87	81	92	79	82	86	91	1040

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) до трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	186
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	172
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	90
5	Тактическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
6	Теоретическая подготовка	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Инструкторская и судейская практика					1	1			1			1	4
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	Итого (часов/год)	43	43	44	44	43	43	43	43	44	43	43	44	520

План-график расчета часов для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	220
2	Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28	27	27	330
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	66
4	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	220
5	Тактическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	102
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	20
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	32
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
	Итого (часов/год)	87	86	86	86	86	1040							

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «БОКС»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
3	Участие в спортивных соревнованиях									1				1
4	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
5	Тактическая подготовка			1		1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Теоретическая подготовка	1		1	1	1		1		1		1		7
7	Психологическая подготовка						1							1
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика						1							1
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические									1				1
12	Восстановительные мероприятия				1							1		2
	Итого часов в год	17	15	18	20	20	22	21	19	23	19	21	19	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	85
2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	47
3	Участие в спортивных соревнованиях					1		1		1				3
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Теоретическая подготовка		2			1	1		1		1			6
7	Психологическая подготовка					1				1				2
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика									1				1
10	Судейская практика							1						1
11	Медицинские, медико-биологические		1											1
12	Восстановительные мероприятия				1								1	2
	Итого часов в год	22	25	24	25	28	27	28	26	29	26	25	27	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	151
2	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	9	9	8	8	8	90
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	4	5	3	3	3				20
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	16	17	17	16	16	189
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	39
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1								4
7	Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1				6
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика					1	1	1				1	1	5
10	Судейская практика				2	2	2							6
11	Медицинские, медико-биологические		1							1				2
12	Восстановительные мероприятия				2			2				2		6
	Итого часов в год	38	39	38	44	46	49	48	46	48	40	43	41	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	12	11	129
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	16	16	16	17	17	16	16	15	185
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	5	6	5	7	7	7	7	5	5	4	66
4	Техническая подготовка	23	23	24	23	23	23	25	25	25	24	24	23	285
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	11	10	11	11	10	123
6	Теоретическая подготовка	1	1					1		1				4
7	Психологическая подготовка			2	2	2	2	2	2					12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2					2				6
10	Судейская практика	1	1	1	1					1	1	1		7
11	Медицинские, медико-биологические		1	1		1				1				4
12	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	Итого часов в год	63	68	68	69	68	69	72	75	78	70	69	63	832

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
до года и свыше года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	189
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
4	Техническая подготовка	27	27	28	28	28	28	27	27	27	27	27	27	328
5	Тактическая подготовка	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	260
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			3	3	2	2	1	1					12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2	2	2			2				10
10	Судейская практика			2	2				1	2	1	1		9
11	Медицинские, медико-биологическ.		2	1				3		3		3		12
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
	Итого часов в год	81	85	87	90	88	88	87	85	92	85	88	84	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	129
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	261
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	119
4	Техническая подготовка	32	32	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	388
5	Тактическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			3	3	2	2	1	1					12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2	2	2			2				10
10	Судейская практика			2	2				1	2	1	1		9
11	Медицинские, медико-биологические		2	1				3		3		3		12
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
	Итого часов в год	99	103	105	108	105	105	104	102	109	102	105	101	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	10	10	11	11	10	10	10	10	117
2	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
5	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	17
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1		1		1		7
7	Психологическая подготовка													-
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические		2							2				4
12	Восстановительные мероприятия				1							1		2
	Итого (часов/год)	17	20	19	19	21	20	21	19	22	18	20	18	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	12	12	12	10	11	11	11	11	130
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	48
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	86
5	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	31
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1					6
7	Психологическая подготовка			1		1				1				3
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические	2									2			4
12	Восстановительные мероприятия				1								1	2
	Итого часов в год	26	24	25	25	28	28	27	25	27	27	24	26	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	11	11	11	11	11	11	11	123
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	78
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	4	5	3	3	3				20
4	Техническая подготовка	7	8	8	8	8	9	9	10	9	9	8	8	101
5	Тактическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	60
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1									4
7	Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1			7
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика					1	1	1				1	1	5
10	Судейская практика				1	1	1				1	1		5
11	Медицинские, медико-биологические		2				2			2				6
12	Восстановительные мероприятия				2			2				1		5
	Итого часов в год	27	29	28	35	36	41	39	38	40	35	35	33	416

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	11	11	11	11	11	11	11	123
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	13	14	13	13	13	13	14	13	13	155
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	80
4	Техническая подготовка	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	182
5	Тактическая подготовка	8	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	12	129
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1								4
7	Психологическая подготовка				2	2	2	2	2	2				12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
10	Судейская практика			2	2					2	2			8
11	Медицинские, медико-биологические		2	2	1		2			2		2		11
12	Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		2	12
	Итого часов в год	51	56	56	63	60	65	60	64	65	66	61	61	728

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	15	15	15	15	16	16	16	16	16	15	15	184
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	13	14	15	15	15	15	14	14	165
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	4	4	65
4	Техническая подготовка	19	18	19	20	20	21	20	20	19	19	19	19	233
5	Тактическая подготовка	9	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	119
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			2	2	2	1	1	1	1				10
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика				3					3			3	9
10	Судейская практика				3					3			3	9
11	Медицинские, медико-биологические	2	2			2	2	2	2	2	1			15
12	Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
	Итого часов в год	63	64	67	74	71	73	73	72	78	68	62	67	832

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	24	24	26	26	27	27	27	27	26	25	26	25	310
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	13	13	13	13	14	14	13	13	156
3	Участие в соревнованиях	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	6	6	84
4	Техническая подготовка	20	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	260
5	Тактическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	139
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			3	3	3	3	3						15
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2	2	2			2				10
10	Судейская практика			2	2			1	1	2	1	1		10
11	Медицинские, медико-биологическ.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
	Итого часов в год	78	83	88	92	91	91	91	88	90	84	83	81	1040

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ВОДНОЕ ПОЛО»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	139
2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45
3	Участие в спортивных соревнованиях			1					1					2
4	Техническая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
5	Тактическая подготовка		1					1						2
6	Теоретическая подготовка				1									1
7	Психологическая подготовка						1			1				2
8	Контрольные мероприятия							2						2
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические	1					2							3
12	Восстановительные мероприятия			1							1		1	3
	Итого (часов/год)	18	19	21	20	18	22	22	19	19	19	18	19	234

План-график распределения часов в группах
начальной подготовки свыше года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	78
3	Участие в спортивных соревнованиях		1					1				1		3
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
5	Тактическая подготовка			1			1				1			3
6	Теоретическая подготовка	1			1				1					3
7	Психологическая подготовка							2				2		4
8	Контрольные мероприятия			1			1				1			3
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1						1			1			3
12	Восстановительные мероприятия			1			1					1		3
	Итого часов в год	26	25	27	25	25	28	28	25	24	27	28	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до двух лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208
2	Специальная физическая под-ка	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	162
3	Участие в спортивных соревнованиях	2			3			2			3	1		11
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Тактическая подготовка		2				1			1			1	5
6	Теоретическая подготовка			1		2			1		2			6
7	Психологическая подготовка		2				1			1		1		5
8	Контрольные мероприятия	1			2				2					5
9	Инструкторская практика			1				3					2	6
10	Судейская практика	2				1				1			1	5
11	Медицинские, медико-биологические	3							3					6
12	Восстановительные мероприятия			2								3		5
	Итого часов в год	46	42	42	43	41	40	44	45	43	45	45	44	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	8	8	8	8	8	9	8	8	101
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	8	9	105
5	Тактическая подготовка	2				2				1				5
6	Теоретическая подготовка				1				1			2		4
7	Психологическая подготовка	2					2				2			6
8	Контрольные мероприятия	3							3				3	9
9	Инструкторская практика		2				2				2			6
10	Судейская практика	2			2					1				5
11	Медицинские, медико-биологические	5						5						10
12	Восстановительные мероприятия			2						3				5
	Итого часов в год	80	68	68	69	67	69	69	69	69	70	66	68	832

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	31	30	31	30	30	31	30	31	30	364
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	143
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая подготовка	3			2			2			4		4	15
6	Теоретическая подготовка		4	3			2			2		4		15
7	Психологическая подготовка	3			3	4			3	4		4	3	24
8	Контрольные мероприятия	2					2					2		6
9	Инструкторская практика		2					2						4
10	Судейская практика	1		1			1				1			4
11	Медицинские, медико-биологические		1			1				1			1	4
12	Восстановительные мероприятия	2						2				1		5
	Итого часов в год	91	87	84	86	85	86	86	83	88	85	92	87	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
2	Специальная физическая подготовка	39	39	39	39	39	40	40	40	40	40	40	40	475
3	Участие в соревнованиях	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая подготовка	5			5					2				12
6	Теоретическая подготовка			1					2			2		5
7	Психологическая подготовка		1				1				1			3
8	Контрольные мероприятия		1											1
9	Инструкторская практика	1			1				1					3
10	Судейская практика		1								1			2
11	Медицинские, медико-биологическ.		3										3	6
12	Восстановительные мероприятия	2			2				2			3		9
	Итого часов в год	108	106	101	108	100	102	101	106	103	103	106	104	1248

2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	41
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	6	5	7	7	7	7	7	6	5	6	6	6	75
5	Тактическая подготовка	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	22
6	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	22
7	Психологическая подготовка	1		1	2	1	1	1	1		1	2	1	12
8	Контрольные мероприятия		1							1				2
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические		1							1				2
12	Восстановительные мероприятия				1							1		2
13	Интегральная подготовка	4	3	6	6	6	6	4	4	3	5	4	4	50
	Итого часов в год	24	23	28	30	29	27	26	27	24	25	26	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Общая физическая подготовка	9	9	10	10	10	10	10	10	10	9	8	7	7	109
2	Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	7	7	7	6	5	6	6	6	73	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	32	
4	Техническая подготовка	10	9	12	12	12	12	12	12	9	10	10	10	130	
5	Тактическая подготовка	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	52	
6	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	32	

7	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20
8	Контрольные мероприятия		1							1				2
9	Инструкторская практика				2				3					5
10	Судейская практика				2				3					5
11	Медицинские, медико-биологические		2							2				4
12	Восстановительные мероприятия			2							2			4
13	Интегральная подготовка	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	52
	Итого часов в год	36	39	46	50	46	46	48	52	39	40	40	37	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	7	8	8	9	9	8	8	8	11	11	11	106
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	7	9	8	8	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	50
4	Техническая подготовка	11	11	12	13	14	13	12	12	12	11	11	11	143
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Теоретическая подготовка	4	4	5	6	5	5	4	4	4	4	4	4	53
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Контрольные мероприятия		2							2				4
9	Инструкторская практика				3			3						6
10	Судейская практика				3			4						7
11	Медицинские, медико-биологические	1				2			2		1		1	7

12	Восстановительные мероприятия			2			2				2	2		8
13	Интегральная подготовка	5	5	6	7	8	7	6	6	6	2	2	2	62
	Итого часов в год	47	47	52	59	57	56	56	52	50	51	49	48	624

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	6	5	5	3	5	5	8	8	8	75
2	Специальная физическая подготовка	16	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	15	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	8	8	9	8	9	8	8	7	7	7	93
4	Техническая подготовка	17	17	18	18	19	20	20	18	17	17	17	17	215
5	Тактическая подготовка	8	8	10	10	11	11	11	10	8	8	8	8	111
6	Теоретическая подготовка	5	5	4	4	4	3	3	5	6	6	6	6	56
7	Психологическая подготовка		3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	30
8	Контрольные мероприятия		2				2			2			2	8
9	Инструкторская практика			2		2		2	2					8
10	Судейская практика			3		3			3					9
11	Медицинские, медико-биологические		2		2		2		2		2			10
12	Восстановительные мероприятия			5		5		5	5					20
13	Интегральная подготовка	7	7	8	8	9	8	9	8	8	7	7	7	93
	Итого часов в год	68	75	83	76	88	82	84	87	74	74	71	73	936

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	10	10	114

2	Специальная физическая подготовка	23	23	24	24	22	22	22	22	23	23	23	23	274
3	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	14	14	14	12	12	7	7	7	125
4	Техническая подготовка	24	24	25	26	23	23	23	23	24	24	24	24	287
5	Тактическая подготовка	13	14	14	15	14	14	13	13	13	13	13	13	162
6	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	40
8	Контрольные мероприятия		2				2			2		4		10
9	Инструкторская практика				4		4	3	2					13
10	Судейская практика				3		3	3	3					12
11	Медицинские, медико-биологическ.			2		2			2		2	2		10
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
13	Интегральная подготовка	8	8	10	12	14	14	14	12	12	7	7	7	125
	Итого часов в год	97	100	106	117	110	117	113	109	106	95	99	93	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	10	11	11	10	8	8	8	110
2	Специальная физическая подготовка	6	6	5	4	3	4	5	5	5	6	5	6	60
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	30
5	Тактическая подготовка	1	1		1	1	1	1		1			1	8
6	Теоретическая подготовка				2					2				4
7	Психологическая подготовка	1	1		1	1	1	1		1			1	8
8	Контрольные мероприятия	1		1		1	1		1	1		1	1	8
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические		1						1			1		3
12	Восстановительные мероприятия		1				1				1			3
	Итого (часов/год)	19	20	18	19	18	21	20	21	23	18	17	20	234

. План-график распределения часов в группах
начальной подготовки после года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часо в
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	80
3	Участие в спортивных соревнованиях				3					3				6
4	Техническая подготовка	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	40
5	Тактическая подготовка	2	1			1			2			2		8
6	Теоретическая подготовка		2						2					4
7	Психологическая подготовка		3		5							2		10
8	Контрольные мероприятия			2			2			2			2	8
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1				1						1		3
12	Восстановительные мероприятия		1				1			1				3
	Итого часов в год	25	30	24	29	24	24	23	27	29	24	28	25	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	106
2	Специальная физическая под-ка	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	9	100
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	4	2	4	5	3	3	3	4	2		31
4	Техническая подготовка	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	17	17	203
5	Тактическая подготовка	4	3		5		5		3		5	5		30
6	Теоретическая подготовка		1			1			4			4		10
7	Психологическая подготовка	1		3		1	1			1			1	8
8	Контрольные мероприятия		1		1	1	1	1	1		1	1		8
9	Инструкторская практика		4				1			1			1	7
10	Судейская практика			1				1			1			3
11	Медицинские, медико-биологические	1			1					2				4
12	Восстановительные мероприятия		3	2			2				3			10
	Итого часов в год	39	46	44	43	40	49	39	46	41	49	47	37	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	158
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	7	7	7	5	5	5	66
4	Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	27	325
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
6	Теоретическая подготовка		1		3		3			3	2			12
7	Психологическая подготовка	1		2			1		2		2			8
8	Контрольные мероприятия		1		2			1		2			2	8
9	Инструкторская практика			1		2			2		2	1		8
10	Судейская практика		3							3				6
11	Медицинские, медико-биологические				3							3		6
12	Восстановительные мероприятия		4			4			4				2	14
	Итого часов в год	65	73	67	72	70	68	67	74	74	70	69	63	832

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	218
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
4	Техническая подготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	38	39	38	38	457
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3		53
6	Теоретическая подготовка	2		2			2		2			2	2	12
7	Психологическая подготовка		2	2				2			2			8
8	Контрольные мероприятия	2			2		2			2				8
9	Инструкторская практика			3				3				4		10
10	Судейская практика		2			2			3				2	9
11	Медицинские, медико-биологические	2			2			2			2			8
12	Восстановительные мероприятия	5			4	5		4		5			5	28
	Итого часов в год	91	84	87	88	87	84	91	85	87	85	86	85	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	15	14	15	15	15	15	15	14	15	14	14	175
2	Специальная физическая подготовка	24	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	287
3	Участие в соревнованиях	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
4	Техническая подготовка	44	44	44	45	45	45	45	45	45	45	45	45	537
5	Тактическая подготовка	5		5	5	5	5	5		5	5		5	45
6	Теоретическая подготовка			2			2		2			2	2	10
7	Психологическая подготовка		2	2				2			1			7
8	Контрольные мероприятия				2		2			2				6
9	Инструкторская практика		2	3				3		2		4		14
10	Судейская практика		2			2			3		2		2	11
11	Медицинские, медико-биологическ.	2			2			2			2			8
12	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	3	5			5	48
	Итого часов в год	91	84	87	88	87	84	91	85	87	85	86	85	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ДЗЮДО»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п.п.	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	79
5	Тактическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
6	Теоретическая подготовка		1				1		1		1			4
7	Психологическая подготовка													
8	Контрольные мероприятия	1												1
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1								1				2
12	Восстановительные мероприятия													
	Итого (часов/год)	20	19	20	19	20	20	20	20	22	19	19	17	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки свыше года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часо в	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156	
2	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16	
3	Участие в спортивных соревнованиях														
4	Техническая подготовка	10	10	11	11	10	11	11	11	10	10	10	10	125	
5	Тактическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6	
6	Теоретическая подготовка		1			1			1			1		4	
7	Психологическая подготовка	1								1				2	
8	Контрольные мероприятия		1											1	
9	Инструкторская практика														
10	Судейская практика														
11	Медицинские, медико-биологические	1								1				2	
12	Восстановительные мероприятия														
	Итого часов в год	27	27	26	26	26	26	26	26	27	27	24	26	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	9	8	8	8	8	8	7	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3			31
4	Техническая подготовка	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	203
5	Тактическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2			2		1				7
10	Судейская практика		1		1			1						3
11	Медицинские, медико-биологические	2								2				4
12	Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2			10
	Итого часов в год	40	46	44	47	43	45	47	44	47	44	39	34	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	11	11	11	11	11	11	11	123
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	13	14	13	13	13	13	14	13	13	155
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	80
4	Техническая подготовка	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	182
5	Тактическая подготовка	8	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	12	129
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1								4
7	Психологическая подготовка				2	2	2	2	2	2				12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
10	Судейская практика			2	2					2	2			8
11	Медицинские, медико-биологические		2	2	1		2			2		2		11
12	Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		2	12
	Итого часов в год	51	56	56	63	60	65	60	64	65	66	61	61	728

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	13	12	12	12	12	12	13	12	12	12	146
2	Специальная физическая подготовка	18	18	19	18	18	18	18	18	19	18	18	18	218
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
4	Техническая подготовка	38	39	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	457
5	Тактическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	53
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1				8
8	Контрольные мероприятия		3							3				6
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Судейская практика		2			2		3		2				9
11	Медицинские, медико-биологические		4							4				8
12	Восстановительные мероприятия	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	28
	Итого часов в год	84	96	86	85	86	85	87	86	95	85	83	82	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	175
2	Специальная физическая подготовка	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	287
3	Участие в соревнованиях	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8	100
4	Техническая подготовка	44	45	45	45	45	45	45	45	45	45	44	44	537
5	Тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка		2			2		2		1				7
8	Контрольные мероприятия		3							3				6
9	Инструкторская практика	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
10	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
11	Медицинские, медико-биологическ.		4							4				8
12	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Итого часов в год	99	113	104	104	105	104	105	105	110	102	99	98	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «КАРАТЭ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	7	92
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	7	7	7	6	6	70
5	Тактическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	27
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия	1		1		1	1		1		1	1	1	8
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1		1		1		1		1		1		6
12	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
	Итого (часов/год)	18	20	19	20	19	21	18	20	20	21	19	19	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часо в
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	28
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	75
5	Тактическая подготовка	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	63
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия	1		1		1	1	1	1		1	1		8
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1		1		1		1		1		1		6
12	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
	Итого (часов/год)	25	26	25	26	26	27	27	28	25	26	26	25	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Техническая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	125
5	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
6	Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
7	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
8	Контрольные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
9	Инструкторская практика	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	19
10	Судейская практика	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	19
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
12	Восстановительные мероприятия	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
	Итого часов в год	53	55	50	53	51	55	51	55	49	53	49	50	624

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	12	13	12	13	13	13	12	12	12	149
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
4	Техническая подготовка	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	13	13	173
5	Тактическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	141
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	20
7	Психологическая подготовка	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	32
8	Контрольные мероприятия	1		1		1		1		1		1		6
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
10	Судейская практика	2	2	2	2	2	1		1	1	1	1		15
11	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого (часов/год)	59	61	63	62	64	60	62	60	63	61	59	54	728

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	155
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	18	17	18	18	17	17	17	17	17	207
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	55
4	Техническая подготовка	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	234
5	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
7	Психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	80
8	Контрольные мероприятия	1		1		1		1		1		1		6
9	Инструкторская практика	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
10	Судейская практика	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18
	Итого часов в год	86	90	86	91	86	90	85	88	85	84	85	84	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	12	149
2	Специальная физическая подготовка	22	23	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	274
3	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
4	Техническая подготовка	23	23	24	24	23	24	23	24	23	23	23	23	280
5	Тактическая подготовка	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	15	185
6	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	18
7	Психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	81
8	Контрольные мероприятия	1		1	1	1		1	1	1		1		8
9	Инструкторская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	67
10	Судейская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	67
11	Медицинские, медико-биологическ.	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	28
12	Восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	54
Итого часов в год		100	105	100	107	102	107	102	108	102	106	104	105	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «КИКБОКСИНГ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
3	Участие в спортивных соревнованиях									1				1
4	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
5	Тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
7	Психологическая подготовка						1							1
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика						1							1
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические									1				1
12	Восстановительные мероприятия				1							1		2
	Итого часов в год	17	15	18	20	20	22	21	19	23	19	21	19	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	85
2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	47
3	Участие в спортивных соревнованиях					1		1		1				3
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Теоретическая подготовка		2			1	1		1		1			6
7	Психологическая подготовка					1				1				2
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика									1				1
10	Судейская практика							1						1
11	Медицинские, медико-биологические		1											1
12	Восстановительные мероприятия				1								1	2
	Итого часов в год	22	25	24	25	28	27	28	26	29	26	25	27	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	103
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	7	7	6	6	6	66
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	4	5	3	3	3				20
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	14	14	14	15	15	14	14	165
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
6	Теоретическая подготовка	1	1	1										3
7	Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1				6
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика					1	1	1				1	1	5
10	Судейская практика				2	2	2							6
11	Медицинские, медико-биологические		1							1				2
12	Восстановительные мероприятия				2			2				2		6
	Итого часов в год	29	30	29	35	37	40	38	37	40	33	35	33	416

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	8	93
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	12	12	12	13	13	12	12	11	137
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	3	4	3	5	5	5	5	3	3	2	42
4	Техническая подготовка	18	18	19	18	18	18	20	20	20	19	19	18	225
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	7	89
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка					2	2	2	2					8
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2					2				6
10	Судейская практика	1	1	1	1					1	1	1		7
11	Медицинские, медико-биологические		1	1		1				1				4
12	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	Итого часов в год	46	51	49	50	51	52	55	58	61	53	52	46	624

План-график распределения часов для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	100
2	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	12	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	85
4	Техническая подготовка	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	262
5	Тактическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	15	16	15	15	15	173
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка					2	2	2	2					8
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2					3				7
10	Судейская практика			2	2					2	1	1		8
11	Медицинские, медико-биологические		2	1	1			3			2			9
12	Восстановительные мероприятия			5		5			6		5		5	26
	Итого часов в год	59	64	69	68	71	66	71	77	75	73	68	71	832

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	189
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
4	Техническая подготовка	27	27	28	28	28	28	27	27	27	27	27	27	328
5	Тактическая подготовка	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	260
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			3	3	2	2	1	1					12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2	2	2			2				10
10	Судейская практика			2	2				1	2	1	1		9
11	Медицинские, медико-биологическ.		2	1				3		3		3		12
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
	Итого часов в год	81	85	87	90	88	88	87	85	92	85	88	84	1040

Учебный план по виду спорта «КОННЫЙ СПОРТ»
План-график распределения часов в группах начальной подготовки года
для спортивной дисциплины «конкур»

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Специальная физическая подготовка	3	4	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	61
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Теоретическая подготовка	5			5				5			5		20
7	Психологическая подготовка		2			2		2			2		2	10
8	Контрольные мероприятия	2								2				4
9	Инструкторская практика				3						4			7
10	Судейская практика				4						3			7
11	Медицинские, медико-биологические			2								2		4
12	Восстановительные мероприятия				3					3				6
Итого (часов/год)		18	14	16	31	18	16	18	20	20	24	22	17	234

План-график распределения часов в группах
начальной подготовки до года для спортивной дисциплины «выездка»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	5	6	7	7	6	5	5	5	5	63
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	6	6	4	6	6	4	58

3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	47
5	Тактическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
7	Психологическая подготовка	2					2					2		6
8	Контрольные мероприятия									2				2
9	Инструкторская практика			2			2				2			6
10	Судейская практика			2			2				2			6
11	Медицинские, медико-биологические		2										2	4
12	Восстановительные мероприятия			2				2				2		6
Итого (часов/год)		16	16	20	17	18	25	22	21	20	21	21	17	234

**План-график распределения часов в группах
начальной подготовки до года для спортивной дисциплины «вольтижировка»**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	5	6	7	7	6	5	5	5	5	63
2	Специальная физическая подготовка	5	6	6	7	7	7	7	7	7	6	5	5	75
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	37
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Психологическая подготовка		2		2		2			2			2	10
8	Контрольные мероприятия									2				2
9	Инструкторская практика					2			2			2		6
10	Судейская практика					2			2			2		6

11	Медицинские, медико-биологические			2							2			4
12	Восстановительные мероприятия				2			2					2	6
Итого (часов/год)		13	16	17	21	24	22	22	22	21	18	19	19	234

План-график распределения часов в группах
начальной подготовки после года для спортивной дисциплины «конкур»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	5	6	7	7	6	5	5	5	5	63
2	Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	8	8	8	7	6	6	6	6	81
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	7	7	7	6	6	78
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
7	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2			10
8	Контрольные мероприятия		2					1				2		5
9	Инструкторская практика			3		3				3				9
10	Судейская практика			3		3				3				9
11	Медицинские, медико-биологические	2									3			5
12	Восстановительные мероприятия	2					1				2			5
Итого (часов/год)		24	25	28	24	29	27	27	26	28	29	23	21	312

План-график распределения часов в группах
начальной подготовки после года для спортивной дисциплины «выездка»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	

1	Общая физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	5	4	4	4	4	4	59
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
7	Психологическая подготовка	2				2			2		2		2	10
8	Контрольные мероприятия		2							2				4
9	Инструкторская практика	2			2			4				2		10
10	Судейская практика	2			2			3				2		9
11	Медицинские, медико-биологические			2				2					2	6
12	Восстановительные мероприятия		2			2			2			3		9
Итого (часов/год)		28	26	25	27	27	25	30	25	23	23	28	25	312

**План-график распределения часов в группах
начальной подготовки после года для спортивной дисциплины «вольтижировка»**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	7	7	7	6	6	78
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	9	9	9	8	8	7	7	7	7	93
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59
5	Тактическая подготовка	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	18
6	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	17
7	Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	3				15

8	Контрольные мероприятия	2								2				4
9	Инструкторская практика			2			2				2		2	8
10	Судейская практика			2			2				2		2	8
11	Медицинские, медико-биологические				2					2				4
12	Восстановительные мероприятия		2			2				2		2		8
Итого (часов/год)		21	27	28	26	28	30	24	27	30	27	22	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет «конкур»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	5	5	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	75
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	9	9	9	9	7	7	7	7	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	2	2	2	2	5	5	3	2	2	33
4	Техническая подготовка	10	10	12	12	12	12	12	11	10	10	10	10	131
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	26
6	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21
7	Психологическая подготовка	1	2	2	1			1	3	3	1			14
8	Контрольные мероприятия	2			2		2		2		2			10
9	Инструкторская практика		4			3		2		3		4		16
10	Судейская практика		2			4		4		4		2		16
11	Медицинские, медико-биологические	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	16
12	Восстановительные мероприятия	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	16
Итого (часов/год)		33	40	36	38	46	39	43	46	44	35	39	31	468

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет «выездка»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	7	7	7	7	6	5	5	5	70
2	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	6	6	6	8	7	7	7	7	85
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	28
4	Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	26
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	26
7	Психологическая подготовка		2	2	2	2			2	2	2	2	2	18
8	Контрольные мероприятия	4					4			4				12
9	Инструкторская практика			5		5		5			3	5		23
10	Судейская практика			5		3		5			5	5		23
11	Медицинские, медико-биологические		2	1	1	1	1	1	1	1	1	2		13
12	Восстановительные мероприятия		2	1	1	1	1	1	1	1	1	2		13
Итого (часов/год)		32	37	44	35	42	39	42	37	41	41	45	31	468

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет «вольтижировка»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
2	Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	8	8	8	9	9	9	9	9	103
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	2			2		4	4	4	4	4	32
4	Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
5	Тактическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	29

6	Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	28
7	Психологическая подготовка	2	2	1			1		2	2	3	2	2	17
8	Контрольные мероприятия	4				2			2			2		10
9	Инструкторская практика		3				2		3		3		3	14
10	Судейская практика		3				2		3		3		3	14
11	Медицинские, медико-биологические	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	16
12	Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	16
Итого (часов/год)		43	41	34	31	32	37	32	48	38	45	43	43	468

**План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет «конкур»**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	106
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9	9	113
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7					6	6	7	7	7	63
4	Техническая подготовка	14	14	14	15	15	15	15	15	14	14	15	15	175
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
7	Психологическая подготовка	2	2	2					2	2	2	2	2	18
8	Контрольные мероприятия	5			3				4		5		5	22
9	Инструкторская практика			5					5				5	15
10	Судейская практика			5					5				5	15
11	Медицинские, медико-биологические		7			5		5			6			23
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	23
Итого (часов/год)		51	54	56	43	44	39	56	57	52	52	52	57	624

6	Теоретическая подготовка	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	20
8	Контрольные мероприятия	4						4			4			12
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
10	Судейская практика	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	15
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
Итого (часов/год)		58	54	56	52	46	51	52	53	58	54	54	54	624

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года «конкур»

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	12	12	12	11	11	11	11	11	135
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	15	15	15	15	176
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	10	9	9	9	11	11	11	11	11	125
4	Техническая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	28	28	28	28	28	333
5	Тактическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
6	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	20
8	Контрольные мероприятия	11			9					11		10		41
9	Инструкторская практика		6		5			5			5	5		26
10	Судейская практика		6		5			5			5	5		26
11	Медицинские, медико-биологические	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	42
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	42
Итого (часов/год)		92	91	79	97	78	78	90	78	90	89	99	79	1040

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года «выездка»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	125
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	7	8	8	9	9	9	9	9	104
4	Техническая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	28	28	28	28	28	333
5	Тактическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Контрольные мероприятия	9				8				9			8	34
9	Инструкторская практика		10	10	10		10	9	9		10	10		78
10	Судейская практика		10	10	10		10	9	9		10	10		78
11	Медицинские, медико-биологические	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
Итого (часов/год)		92	91	79	97	78	78	90	78	90	89	99	79	1040

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года «вольтижировка»

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	17	17	17	17	18	18	18	18	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
4	Техническая подготовка	25	25	25	25	24	24	24	25	25	25	25	25	291

5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
6	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	53
7	Психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
8	Контрольные мероприятия	5					5			5			5	20
9	Инструкторская практика				7				7				7	21
10	Судейская практика				7				7				7	21
11	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
12	Восстановительные мероприятия	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
Итого (часов/год)		92	91	79	97	78	78	90	78	90	89	99	79	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства
«конкур»

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	12	12	11	11	11	10	10	10	128
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	14	15	15	15	12	12	12	12	12	155
3	Участие в спортивных соревнованиях	14	15	14	14	13	13	13	14	14	15	14	14	167
4	Техническая подготовка	41	41	41	41	41	40	40	41	41	41	41	41	488
5	Тактическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
6	Теоретическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
7	Психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	30
8	Контрольные мероприятия	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	41
9	Инструкторская практика	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	45
10	Судейская практика	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	45
11	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	43

1	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	44
2	Итого (часов/год)	110	106	106	108	108	105	1005	104	108	109	107	107	1248

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства
«выездка»

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	100
2	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	125
4	Техническая подготовка	42	42	42	42	40	40	41	42	42	42	42	42	499
5	Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
8	Контрольные мероприятия	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	41
9	Инструкторская практика	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	8	99
10	Судейская практика	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	100
11	Медицинские, медико-биологические	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	42
12	Восстановительные мероприятия	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	42
	Итого (часов/год)	106	108	101	103	102	102	103	101	104	106	106	106	1248

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства
«вольтижировка»

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	13	13	13	13	13	12	12	12	12	149
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	21	21	22	22	22	22	22	22	262

3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	100
4	Техническая подготовка	35	34	34	34	34	34	34	34	34	35	35	35	412
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	59
6	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	59
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	45
8	Контрольные мероприятия	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	30
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
10	Судейская практика	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
11	Медицинские, медико-биологические	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	41
12	Восстановительные мероприятия	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	41
Итого (часов/год)		106	105	103	104	101	103	103	103	102	106	106	106	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

План-график распределения часов в группах
 начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	139
2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45
3	Участие в спортивных соревнованиях			1					1					2
4	Техническая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
5	Тактическая подготовка		1					1						2
6	Теоретическая подготовка				1									1
7	Психологическая подготовка						1			1				2
8	Контрольные мероприятия							2						2
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические	1					2							3
12	Восстановительные мероприятия			1							1		1	3
	Итого (часов/год)	18	19	21	20	18	22	22	19	19	19	18	19	234

План-график распределения часов в группах
начальной подготовки свыше года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	78
3	Участие в спортивных соревнованиях		1					1				1		3
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
5	Тактическая подготовка			1			1				1			3
6	Теоретическая подготовка	1			1				1					3
7	Психологическая подготовка							2				2		4
8	Контрольные мероприятия			1			1				1			3
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1						1			1			3
12	Восстановительные мероприятия			1			1					1		3
	Итого часов в год	26	25	27	25	25	28	28	25	24	27	28	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до двух лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208
2	Специальная физическая под-ка	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	162
3	Участие в спортивных соревнованиях	2			3			2			3	1		11
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Тактическая подготовка		2				1			1			1	5
6	Теоретическая подготовка			1		2			1		2			6
7	Психологическая подготовка		2				1			1		1		5
8	Контрольные мероприятия	1			2				2					5
9	Инструкторская практика			1				3					2	6
10	Судейская практика	2				1				1			1	5
11	Медицинские, медико-биологические	3							3					6
12	Восстановительные мероприятия			2								3		5
	Итого часов в год	46	42	42	43	41	40	44	45	43	45	45	44	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	8	8	8	8	8	9	8	8	101
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	8	9	105
5	Тактическая подготовка	2				2				1				5
6	Теоретическая подготовка				1				1			2		4
7	Психологическая подготовка	2					2				2			6
8	Контрольные мероприятия	3							3				3	9
9	Инструкторская практика		2				2				2			6
10	Судейская практика	2			2					1				5
11	Медицинские, медико-биологические	5						5						10
12	Восстановительные мероприятия			2						3				5
	Итого часов в год	80	68	68	69	67	69	69	69	69	70	66	68	832

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	31	30	31	30	30	31	30	31	30	364
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	143
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая подготовка	3			2			2			4		4	15
6	Теоретическая подготовка		4	3			2			2		4		15
7	Психологическая подготовка	3			3	4			3	4		4	3	24
8	Контрольные мероприятия	2					2					2		6
9	Инструкторская практика		2					2						4
10	Судейская практика	1		1			1				1			4
11	Медицинские, медико-биологические		1			1				1			1	4
12	Восстановительные мероприятия	2						2				1		5
	Итого часов в год	91	87	84	86	85	86	86	83	88	85	92	87	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
2	Специальная физическая подготовка	39	39	39	39	39	40	40	40	40	40	40	40	475
3	Участие в соревнованиях	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая подготовка	5			5					2				12
6	Теоретическая подготовка			1					2			2		5
7	Психологическая подготовка		1				1				1			3
8	Контрольные мероприятия		1											1
9	Инструкторская практика	1			1				1					3
10	Судейская практика		1								1			2
11	Медицинские, медико-биологическ.		3										3	6
12	Восстановительные мероприятия	2			2				2			3		9
	Итого часов в год	108	106	101	108	100	102	101	106	103	103	106	104	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	2	6	3	5	54
3	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	6	4	6	2	2	2	48
4	Техническая подготовка	2	2	5	2	2	2	5	2	2	-	5	2	31
5	Тактическая подготовка	3	3	4	5	4	3	5	4	5	2	4	4	46
6	Спортивно-техническая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	-	4	47
7	Приёмные и переводные нормативы	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медцинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	20	27	24	19	18	18	24	19	21	14	15	18	234

План-график распределения часов в группах
начальной подготовки свыше года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	6	6	4	8	5	7	78
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	4	64
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	44
5	Тактическая подготовка	5	5	6	6	6	4	6	6	6	6	2	4	62
6	Спортивно-техническая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	-	4	56
7	Приёмные и переводные нормативы	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Медицинское обследование		По графику												
Общее количество часов		28	28	28	28	28	26	28	28	28	28	10	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до двух лет

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	9	7	7	5	5	5	5	5	5	9	13	13	88
3	Специальная физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	128
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	6	8	8	6	10	12	12	102
6	Спортивно-техническая подготовка	16	22	22	24	24	22	26	26	24	16	10	10	242
7	Приёмные и переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Медцинское обследование		По графику												
Общее количество часов		52	52	52	52	52	48	54	54	52	52	52	52	624

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет.

№ п.п.	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
2	Общая физическая подготовка	11	9	7	7	7	5	5	5	5	11	15	14	101
3	Специальная физическая подготовка	14	14	12	10	10	8	10	10	8	12	12	12	132
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Тактическая подготовка	18	18	18	18	18	17	17	17	17	18	18	18	212
6	Спортивно-техническая подготовка	20	26	26	28	30	30	30	30	30	24	18	18	310
7	Психологическая подготовка			2	2		3	3	3	3				16
8	Приёмные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2			2	2	2				10
10	Инструкторская и судейская практика													
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	70	72	72	72	72	68	72	72	72	70	68	68	832

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
2	Общая физическая подготовка	13	11	8	6	6	6	6	6	6	18	20	22	128
3	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	13	13	13	14	16	15	17	181
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	6	6	6	89
5	Тактическая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6	Спортивно-техническая подготовка	34	36	40	41	42	40	42	42	42	30	22	30	441
7	Психологическая подготовка	3	3		3			3	3		2	3		22
8	Приёмные и переводные нормативы	2				2				2				6
9	Восстановительные мероприятия			2	2	2	2	2	2	2	2			16
10	Инструкторская и судейская практика		2	2				2	2	2				10
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Медицинское обследование		По графику												
Общее количество часов		88	88	88	88	88	88	80	88	88	88	80	88	1040

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) до трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	202
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	116
5	Тактическая, психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2			2	2	1	1	2	2	2	2	18
	Итого (часов/год)	43	43	43	43	43	43	44	44	44	43	43	44	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	160
2	Специальная физическая подготовка	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	190
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	44
4	Техническая подготовка	19	19	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	232
5	Тактическая, психологическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	42
6	Теоретическая подготовка	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	Итого (часов/год)	61	61	61	61	60	60	61	61	61	61	60	60	728

План-график расчета часов для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	24	24	24	24	24	24	24	24	284
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	78
4	Техническая подготовка	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	326
5	Тактическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	20
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
	Итого (часов/год)	87	86	86	86	86	1040							

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «РЕГБИ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	110
2	Специальная физическая подготовка					1		1						2
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	8	8	9	10	11	11	11	10	9	9	9	9	114
5	Тактическая подготовка						1							1
6	Теоретическая подготовка		1											1
7	Психологическая подготовка				1									1
8	Контрольные мероприятия									1				1
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические			1							1			2
12	Восстановительные мероприятия					1						1		2
Итого (часов/год)		16	17	19	20	23	22	22	20	19	19	19	18	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	13	13	13	13	12	11	11	11	11	150
2	Специальная физическая подготовка	2	2	3	4	5	5	5	4	3	3	3	2	41
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	10	11	14	15	15	15	15	14	11	10	10	10	150
5	Тактическая подготовка		1					1						2
6	Теоретическая подготовка			1										1
7	Психологическая подготовка						1							1
8	Контрольные мероприятия									1				1
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1												1
12	Восстановительные мероприятия			1								1		2
	Итого (часов/год)	24	25	31	32	33	34	34	30	26	24	25	23	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	15	16	17	18	20	20	20	19	16	16	16	16	208
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	6					3	37
3	Участие в спортивных соревнованиях	1							2	2	2	2	1	10
4	Техническая подготовка	14	16	17	18	20	20	20	18	15	15	15	15	203
5	Тактическая подготовка		4	4	4	5	5	4						26
6	Теоретическая подготовка		2					2				2		6
7	Психологическая подготовка	2				4			2		2			10
8	Контрольные мероприятия		1							2				3
9	Инструкторская практика	1								1	1	1	1	5
10	Судейская практика	1								1	1	1	1	5
11	Медицинские, медико-биологические		2							1				3
12	Восстановительные мероприятия				1	1	1	1						4
	Итого (часов/год)	38	45	42	45	56	52	53	41	38	37	37	37	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п п	Виды подготовки	Месяцы											Всего час.	
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		IX
1	Общая физическая подготовка	8	12	12	13	14	14	14	6	8	8	8	8	125
2	Специальная физическая подготовка	16	24	24	25	25	25	25	24	14	14	14	14	244
3	Участие в спортивных соревнованиях	5							7	7	6	6	6	37
4	Техническая подготовка	7	13	13	15	15	15	14	5	7	7	7	7	125
5	Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	30
6	Теоретическая подготовка	2			3	3	3			3	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	19
8	Контрольные мероприятия		2							2				4
9	Инструкторская практика	2							2			2		6
10	Судейская практика	2							2			2		6
11	Медицинские, медико-биологические		2							2				4
12	Восстановительные мероприятия				2							2		4
Итого (часов/год)		45	58	54	63	62	62	59	49	46	40	46	40	624

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного
мастерства до года и свыше года

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2	Специальная физическая подготовка	35	40	40	40	45	45	45	30	30	30	35	35	450
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	0	0	0	0	0	0	11	11	11	11	11	65
4	Техническая подготовка	5	11	11	11	12	12	12	4	4	4	4	4	94
5	Тактическая подготовка	9	10	10	10	12	12	11	8	8	8	9	9	116
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	4	5	5	5	1	1	1	1	1	32
7	Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	30
8	Контрольные мероприятия		3			4			2			3		12
9	Инструкторская практика			3			4			4			3	14
10	Судейская практика			4			3			3			4	14
11	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия			6							6			13
Итого (часов/год)		72	77	87	75	88	91	83	67	72	71	74	78	936

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	73
2	Специальная физическая подготовка	27	31	31	32	34	34	34	26	26	26	26	26	353
3	Участие в спортивных соревнованиях	12					12	12	17	17	18	19	18	125
4	Техническая подготовка	5	8	8	8	9	9	9	7	7	6	6	6	83
5	Тактическая подготовка	11	13	13	13	15	15	15	10	10	9	9	10	143
6	Теоретическая подготовка	6	8	9	9	13	13	12	6	6	6	6	6	100
7	Психологическая подготовка	7	5	5	5	5	5	6	10	10	11	11	10	90
8	Контрольные мероприятия		4			4				4			4	16
9	Инструкторская практика		2				2		2			4		10
10	Судейская практика		3				2		2			4		11
11	Медицинские, медико-биологические	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
Итого (часов/год)		75	86	78	79	92	104	100	86	86	82	91	86	1040

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «САМБО»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82
5	Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1	1		9
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1	1		9
7	Психологическая подготовка	1	1		1	1			1	1	1			7
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		1				1			1				3
10	Судейская практика		1				2							3
11	Медицинские, медико-биологические	1								1				2
12	Восстановительные мероприятия													
	ИТОГО часов в год	20	22	19	18	20	22	19	18	23	20	19	14	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	110
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
3	Участие в спортивных соревнованиях		1				1			1				3
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	110
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		1			1			1					3
10	Судейская практика		1			1			1					3
11	Медицинские, медико-биологические	1								1				2
12	Восстановительные мероприятия			1					1					2
	ИТОГО часов в год	27	28	26	25	29	28	25	28	28	25	22	21	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104
2	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104
3	Участие в спортивных соревнованиях		3			3				3			3	12
4	Техническая подготовка	10	11	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	125
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
6	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
8	Контрольные мероприятия		1							1				2
9	Инструкторская практика		2							2				4
10	Судейская практика		2							2				4
11	Медицинские, медико-биологические	1							1					2
12	Восстановительные мероприятия		1			1			1		1			4
	ИТОГО часов в год	31	43	33	33	37	34	33	38	38	32	34	30	416

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	11	137
2	Специальная физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	11	137
3	Участие в спортивных соревнованиях		5		5		5		5		5			25
4	Техническая подготовка	15	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	188
5	Тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	55
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	20
8	Контрольные мероприятия	2								2				4
9	Инструкторская практика			2			2			2				6
10	Судейская практика			2			2			2				6
11	Медицинские, медико-биологические	2								2				4
12	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	17
	ИТОГО часов в год	49	55	53	56	50	60	48	54	55	53	46	45	624

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
до года и свыше года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	112
2	Специальная физическая подготовка	19	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	234
3	Участие в спортивных соревнованиях	9		10		9		10		9		9		56
4	Техническая подготовка	19	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	234
5	Тактическая подготовка	10	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	126
6	Теоретическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	78
7	Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	30
8	Контрольные мероприятия	2								2				4
9	Инструкторская практика		3			3			3					9
10	Судейская практика		3			3			4					10
11	Медицинские, медико-биологические	3								3				6
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
	ИТОГО часов в год	83	76	82	73	89	73	83	79	83	68	78	69	936

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	137
2	Специальная физическая подготовка	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	263
3	Участие в спортивных соревнованиях		12		12		12		13		10		10	69
4	Техническая подготовка	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	23	286
5	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	179
6	Теоретическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
7	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
8	Контрольные мероприятия	3								3				6
9	Инструкторская практика		2		3		3		2		2			12
10	Судейская практика		2		3		2		2		2			11
11	Медицинские, медико-биологические	3								3				6
12	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45
	ИТОГО часов в год	89	103	88	106	88	105	88	104	93	101	86	93	1144

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	13	13	13	13	13	12	12	147
2	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	38
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка				2	2	2	2	2	2				12
5	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
7	Психологическая подготовка													-
8	Тестирование и контроль	1								1				2
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические		1							2				3
12	Восстановительные мероприятия				1							1		2
	Итого (часов/год)	16	17	18	21	20	21	23	22	23	18	18	17	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	15	15	15	15	15	15	15	14	171
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
5	Тактическая подготовка	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	41
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1							6
7	Психологическая подготовка													-
8	Тестирование и контроль	1								1				2
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические	2	3							3	3			11
12	Восстановительные мероприятия			1								1		2
	Итого часов в год	24	26	24	23	27	27	26	26	30	29	26	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	19	19	19	20	20	20	20	20	20	19	20	20	236
2	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	95
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	2	2	2	2	2		1		13
4	Техническая подготовка	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1							6
7	Психологическая подготовка				2	2	2	2	2					10
8	Тестирование и контроль	2								2				4
9	Инструкторская практика			2	2	2								6
10	Судейская практика				2	2								4
11	Медицинские, медико-биологические		2			2	2	2		1	2			11
12	Восстановительные мероприятия					2					2	2		6
	Итого часов в год	39	40	40	48	52	46	45	43	44	42	42	39	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	19	20	20	19	19	19	19	18	225
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	27
4	Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	91
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1								5
7	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2			10
8	Тестирование и контроль	2								2				4
9	Инструкторская практика					2	2	2				2		8
10	Судейская практика			3	4									7
11	Медицинские, медико-биологические	3							4	3	3			13
12	Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
	Итого часов в год	48	49	51	55	52	54	53	56	55	54	51	46	624

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	22	22	270
2	Специальная физическая подготовка	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	215
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	62
4	Техническая подготовка	10	10	11	12	12	12	12	13	12	11	11	11	137
5	Тактическая подготовка	19	19	20	20	20	21	20	20	20	20	20	20	239
6	Теоретическая подготовка	2	2											4
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
8	Тестирование и контроль	2								2				4
9	Инструкторская практика					3	3	3		2		3	3	17
10	Судейская практика			2	2	2	2			2	2	2		14
11	Медицинские, медико-биологические	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		3	34
12	Восстановительные мероприятия	4		4		4		4		4		4		24
	Итого часов в год	86	81	87	84	92	90	91	84	93	85	85	82	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	21	258
2	Специальная физическая подготовка	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	287
3	Участие в соревнованиях	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	90
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	150
5	Тактическая подготовка	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	309
6	Теоретическая подготовка	2	2											4
7	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8	Тестирование и контроль		2							2				4
9	Инструкторская практика						3	3		3	3	3	3	18
10	Судейская практика				4		5			5	5			19
11	Медицинские, медико-биологическ.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Итого часов в год	99	103	99	104	101	110	105	101	111	110	103	102	1248

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) до трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23	23	266
5	Тактическая, психологическая подготовка			1	1					1			1	4
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
	Итого (часов/год)	43	43	44	44	43	43	43	43	44	43	43	44	520

УТВЕРЖДЕН
приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

План-график распределения часов в спортивно оздоровительных группах 1 года обучения

№	Тематические курсы	1-й год обучения			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общезначительная подготовка	1	14	15	Тестирование
2.	Специально-физическая подготовка	1	14	15	тестирование
3.	Музыкально-ритмическая деятельность.	12	32	44	Наблюдение
4.	Хореографические	8	52	60	Выступление
5.	Техническая подготовка по спортивным танцам	19	76	95	Тестирование
6.	Тестирование	1	4	5	Тестирование
	ИТОГО:	42	192	234	

План-график распределения часов в спортивно оздоровительных группах 2 года обучения

№	Тематические курсы	2-ой год обучения			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Общефизическая подготовка	2	12	14	Тестирование
2.	Специально-физическая подготовка	2	12	14	тестирование
3.	Музыкально-ритмическая деятельность.	14	32	46	Наблюдение
4.	Хореографические	8	52	60	Выступление
5.	Техническая подготовка по спортивным танцам	19	76	95	Тестирование
6.	Тестирование	1	4	5	Тестиование
	ИТОГО:	46	188	234	

План-график распределения часов в спортивно оздоровительных группах
3 года обучения

	Тематические блоки	3-ий год обучения			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Общезначительная подготовка	1	13	14	Тестирование
2.	Специально-физическая подготовка	1	13	14	тестирование
3.	Музыкально-ритмическая деятельность.	12	34	46	Наблюдение
4.	Хореографические	6	54	60	Выступление
5.	Техническая подготовка по спортивным танцам	13	82	95	Тестирование
6.	Тестирование	1	4	5	Тестирование
	ИТОГО:	34	200	234	

План-график распределения часов в спортивно оздоровительных группах
4 года обучения

	Тематические блоки	4-ый год обучения			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Общефизическая подготовка	-	14	14	Тестирование
2.	Специально-физическая подготовка	-	14	14	тестирование
3.	Музыкально-ритмическая деятельность.	10	36	46	Наблюдение
4.	Хореографические	5	55	60	Выступление
5.	Техническая подготовка по спортивным танцам	10	85	95	Тестирование
6.	Тестирование	1	4	5	Тестирование
	ИТОГО:	26	208	234	

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ТЕННИС»

План-график распределения часов в группах
 начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	100
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	48
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	28
6	Теоретическая подготовка	1		1		1			1		1		1	6
7	Психологическая подготовка	1	1		1			1				1		5
8	Контрольные мероприятия			1			1			1			1	4
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические	3				2						2		5
12	Восстановительные мероприятия			1					1					2
	Итого (часов/год)	21	18	20	18	21	20	20	20	19	18	18	21	234

План-график распределения часов в группах
начальной подготовки свыше года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	65
3	Участие в спортивных соревнованиях					1						1		2
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	28
6	Теоретическая подготовка	1		1		1			1		1		1	6
7	Психологическая подготовка	1	1		1			1				1		5
8	Контрольные мероприятия			1			1			1			1	4
9	Инструкторская практика								1			1		2
10	Судейская практика		1					1						2
11	Медицинские, медико-биологические	1				2								3
12	Восстановительные мероприятия			1					1		1			3
	Итого часов в год	27	25	26	24	29	26	26	27	25	26	26	25	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая под-ка	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	210
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	101
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Теоретическая подготовка		1		1			1				1		4
7	Психологическая подготовка	2				2	2			2			2	10
8	Контрольные мероприятия		1				1		1		1			4
9	Инструкторская практика	2		2	2			1		2		1		10
10	Судейская практика		1			1		2				1		5
11	Медицинские, медико-биологические	1		2					1		1			5
12	Восстановительные мероприятия		2	2				2		2			2	10
	Итого часов в год	54	53	54	51	51	51	53	50	54	50	51	52	624

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	18	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка	20	20	21	21	21	21	20	20	20	20	20	20	244
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	72
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	175
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1							1		5
7	Психологическая подготовка		1			1		1		1				4
8	Контрольные мероприятия	1										1		2
9	Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
10	Судейская практика	2		2	2					2				8
11	Медицинские, медико-биологические	1	3		2			2		1			3	12
12	Восстановительные мероприятия			2			2					2		6
	Итого часов в год	69	69	68	71	67	71	69	68	70	69	71	70	832

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	12	11	12	12	12	11	11	136
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	17	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	8	9	8	8	8	9	9	104
4	Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	26	26	27	27	27	27	322
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
7	Психологическая подготовка	6		6			5			5				22
8	Контрольные мероприятия	3			3			2			2		2	12
9	Инструкторская практика			1				1		2				4
10	Судейская практика		1										1	2
11	Медицинские, медико-биологические	1				1						1		3
12	Восстановительные мероприятия		2				2				1			5
	Итого часов в год	92	85	89	85	83	89	85	83	91	87	85	86	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	188
2	Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3	Участие в соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	137
4	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
5	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6	Теоретическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	112
7	Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8	Контрольные мероприятия	3			3			2			2		2	12
9	Инструкторская практика	1		1				1		2				5
10	Судейская практика		1			2							1	4
11	Медицинские, медико-биологическ.	1				1			2			1		5
12	Восстановительные мероприятия		2				2				1			5
	Итого часов в год	105	103	101	103	104	104	105	105	105	105	103	105	1248

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) до трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	104
5	Тактическая, психологическая подготовка				1				1	1		1	2	6
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	1	1	1	1		1	1	2	2	16
	Итого (часов/год)	43	43	44	44	43	43	43	43	44	43	43	44	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
2	Специальная физическая подготовка	37	37	37	37	36	36	36	36	37	37	37	37	440
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5	Тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	16
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Итого (часов/год)	70	70	70	70	68	68	68	68	70	70	70	70	832

План-график расчета часов для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	114
2	Специальная физическая подготовка	44	44	44	44	44	44	45	45	45	45	45	45	534
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188
5	Тактическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	52
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	20
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	40
	Итого (часов/год)	87	86	86	86	86	1040							

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	112
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	8	8	113
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
6	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1						6
7	Психологическая подготовка					2				2				4
8	Контрольные мероприятия	3								3				6
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, м-б мероприятия		1		1		1		1					4
12	Восстановительные мероприятия		1		1	1		1					1	5
	Итого (часов/год)	29	29	27	29	30	28	27	26	26	20	20	21	312

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	112
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6	75
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	1	1	1					8
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1							8
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1		1					6
7	Психологическая подготовка				1	1	1	1							4
8	Контрольные мероприятия	3								3					6
9	Инструкторская практика		1	1							1	1			4
10	Судейская практика				1	1	1		1						4
11	Медицинские, м-б мероприятия		1					1		1			1		4
12	Восстановительные мероприятия				2			2				1			5
	Итого (часов/год)	36	36	35	38	36	35	38	33	36	31	32	30	416	

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) до трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	8	8	110
2	Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	105
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
4	Техническая подготовка	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	19	203
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	19
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
9	Инструкторская практика	1			1		1		1	1		1		6
10	Судейская практика		1		1	1	1	1	1	1	1			8
11	Медицинские, м-б мероприятия	1	1	1						1	1	1	1	7
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	Итого (часов/год)	45	45	44	46	45	46	45	44	43	42	37	38	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	125
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	160
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	43
4	Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	22	281
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия	1			1		1		1	1		1		6
9	Инструкторская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
10	Судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
11	Медицинские, м-б мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
	Итого (часов/год)	63	60	60	62	60	61	60	60	61	60	62	59	728

**План-график расчета часов для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	139
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	17	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
4	Техническая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	32	395
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
8	Контрольные мероприятия	1	1		1	1	1	1		1		1		8
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
10	Судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		31
11	Медицинские, м-б мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	31
	Итого (часов/год)	88	89	87	89	88	90	88	88	85	84	84	80	1040

. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI II	
1	Общая физическая подготовка	12	12	13	12	13	13	13	13	12	12	12	12	149
2	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	149
4	Техническая подготовка	35	36	35	36	35	36	35	36	35	35	35	35	424
5	Тактическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	6	7	8	7	5	85
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	18
7	Психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	31
8	Контрольные мероприятия	1	1	1		1	1		1	1	1			8
9	Инструкторская практика	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	27
10	Судейская практика	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	27
11	Медицинские, м-б мероприятия	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	28
12	Восстановительные мероприятия	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	28
	Итого (часов/год)	102	109	104	109	103	106	102	107	105	104	99	98	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	133
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	59
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	26
5	Тактическая подготовка	1				1								2
6	Теоретическая подготовка		1		1			1			1			4
7	Психологическая подготовка	1		1		1			1					4
8	Контрольные мероприятия	1							1					2
9	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Медицинские, медико-биологические	1							1					2
12	Восстановительные мероприятия		1				1							2
	Итого (часов/год)	22	20	19	20	20	19	19	21	19	19	19	17	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часо в
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	28
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	75
5	Тактическая подготовка	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	63
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия	1		1		1	1	1	1		1	1		8
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1		1		1		1		1		1		6
12	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
	Итого часов в год	25	26	25	26	26	27	27	28	25	26	26	25	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая под-ка	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Техническая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	125
5	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
6	Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
7	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
8	Контрольные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
9	Инструкторская практика	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	19
10	Судейская практика	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	19
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
12	Восстановительные мероприятия	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
	Итого часов в год	53	55	50	53	51	55	51	55	49	53	49	50	624

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	12	13	12	13	13	13	12	12	12	149
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
4	Техническая подготовка	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	13	13	173
5	Тактическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	141
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	20
7	Психологическая подготовка	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	32
8	Контрольные мероприятия	1		1		1		1		1		1		6
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
10	Судейская практика	2	2	2	2	2	1		1	1	1	1		15
11	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого часов в год	59	61	63	62	64	60	62	60	63	61	59	54	728

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	155
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	18	17	18	18	17	17	17	17	17	207
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	55
4	Техническая подготовка	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	234
5	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
7	Психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	80
8	Контрольные мероприятия	1		1		1		1		1		1		6
9	Инструкторская практика	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
10	Судейская практика	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18
	Итого часов в год	86	90	86	91	86	90	85	88	85	84	85	84	1040

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Все го часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	12	149
2	Специальная физическая подготовка	22	23	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	274
3	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
4	Техническая подготовка	23	23	24	24	23	24	23	24	23	23	23	23	280
5	Тактическая подготовка	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	15	185
6	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	18
7	Психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	81
8	Контрольные мероприятия	1		1	1	1		1	1	1		1		8
9	Инструкторская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	67
10	Судейская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	67
11	Медицинские, медико-биологическ.	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	28
12	Восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	54
	Итого часов в год	100	105	100	107	102	107	102	108	102	106	104	105	1248

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «УШУ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	8	8	8	6	7	7	7	7	83
2	Специальная физическая Подготовка	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях								1	2				3
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	99
5	Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5				0,5	1	1				8
	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5					
	Психологическая подготовка								0,5				1	
6	Инструкторская и судейская практика													-
7	Медицинские мероприятия		1									1		5
	Медико-биологические мероприятия										1			
	Восстановительные мероприятия													
	Тестирование и контроль	1								1				
	Итого (часов/год)	18	18	18	18	19	20	21	22	23	19	19	19	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	9	9	109
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	49
3	Участие в спортивных соревнованиях				1			1		2				4
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	133
5	Тактическая подготовка	0,5	0,5			0,5	0,5	1	1	1	1			10
	Теоретическая подготовка	0,5	0,5			0,5	0,5		1	1				
	Психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													-
7	Медицинские мероприятия	0,5	0,5							1	1			7
	Медико-биологические мероприятия											1		
	Восстановительные мероприятия									1	1			
	Тестирование и контроль	0,5	0,5											
	Итого (часов/год)	24	25	24	25	25	25	26	28	31	28	26	25	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	105
2	Специальная физическая Подготовка	5	5	6	6	7	7	7	8	8	8	6	6	79
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	2	2	2	3	4	3			18
4	Техническая подготовка	14	14	15	15	15	15	14	14	15	15	15	15	176
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		20
	Теоретическая подготовка		1	1	1					1	1	1		
	Психологическая подготовка					1	1	1						
6	Инструкторская практика								1	1	1			6
	Судейская практика								1	1	1			
7	Медицинские мероприятия	1		1										12
	Медико-биологические мероприятия					1		1				1		
	Восстановительные мероприятия			1		1		1		1		1		
	Тестирование и контроль	1								1				
	Итого (часов/год)	29	29	33	34	37	35	36	38	42	39	34	30	416

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	168
2	Специальная физическая Подготовка	10	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12	11	134
3	Участие в спортивных соревнованиях		3		5	4	8	7	7	3				37
4	Техническая подготовка	24	24	25	26	27	27	26	26	27	25	25	24	306
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	49
	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1			1	
	Психологическая подготовка		1	1	2	2	2	1		1	2	2	1	
6	Инструкторская практика				2	2	1							13
	Судейская практика				3	3	2							
7	Медицинские мероприятия	1	1								1			21
	Медико-биологические мероприятия							2	2	2				
	Восстановительные мероприятия							2	1	2				
	Тестирование и контроль	2	2							1	2			
	Итого (часов/год)	53	57	52	64	66	68	69	66	66	59	55	53	728

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	168
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	14	15	14	14	14	13	13	13	160
3	Участие в спортивных соревнованиях			6	7	7	8	8	5	4				45
4	Техническая подготовка	27	28	27	30	30	31	31	30	29	29	29	29	350
5	Тактическая подготовка	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	55
	Теоретическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2		1				
6	Инструкторская практика			2	2	1				2		2		20
	Судейская практика			2	2	2				3		2		
7	Медицинские мероприятия	2				2	1	1		1	1			34
	Медико-биологические мероприятия	1	2	2	1	1	2	2	2	2				
	Восстановительные мероприятия			1	1	2	3		2					
	Тестирование и контроль	1	1											
	Итого (часов/год)	60	60	71	73	78	79	77	73	75	63	64	59	832

План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	13	13	14	14	15	14	13	13	13	156
2	Специальная физическая Подготовка	17	17	18	20	21	21	19	19	18	18	17	17	222
3	Участие в спортивных соревнованиях			5	7	9	9	9	8	7	8	8		70
4	Техническая подготовка	35	35	36	40	40	40	39	37	37	37	37	37	450
5	Тактическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	60
	Теоретическая подготовка				1	1	1	1	1				1	
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	Инструкторская практика			4	4	2	2				1			30
	Судейская практика			4	4	3	4				2			
7	Медицинские мероприятия	1	2	4	4		2	2						52
	Медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	3	1	2	2					
	Восстановительные мероприятия		1	2	2	2	2	2	3	3				
	Тестирование и контроль	2	2							2				
	Итого (часов/год)	72	74	92	101	98	100	92	89	86	84	80	72	1040

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8		12	11	95
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4		7	7	50
3	Участие в спортивных соревнованиях						1	1	1	1				4
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9	10	100
5	Тактическая и теоретическая, психологическая подготовка	2			2			2		2		2		10
6	Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	5	45
7	Инструкторская и судейская практика				1	1								2
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1						2	2	6
	Итого (часов/год)	28	25	25	28	27	26	28	26	28		36	35	312

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16		19	20	183
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9		11	13	105
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	2	2	2	2	2	2	2				15
4	Техническая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17		18	19	190
5	Тактическая и теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2		2	2	20
6	Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	8	8		5	6	95
7	Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2						8
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2						2	2	8
	Итого (часов/год)	56	55	56	58	59	57	56	54	54		57	62	624

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) до трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10		15	15	120
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12		16	16	140
3	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2	2	2	2	1	1				14
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26		27	27	288
5	Тактическая и теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	2	2	2		3	4	30
6	Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	110
7	Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	2	2				14
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2						4	4	12
	Итого (часов/год)	62	63	65	65	67	65	64	63	63		75	76	728

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ФУТБОЛ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	32
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	117
5	Тактическая подготовка							1						1
6	Теоретическая подготовка				1									1
7	Психологическая подготовка						1							1
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические		2								1			3
12	Восстановительные мероприятия				1			1				1		3
13	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
	Итого (часов/год)	19	21	18	20	18	18	20	20	20	19	20	19	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	6	6	3	3	3	3	3	6	5	3	3	3	47
2	Специальная физическая подготовка													-
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	140
5	Тактическая подготовка			2										2
6	Теоретическая подготовка					1		1		1				3
7	Психологическая подготовка							1						1
8	Контрольные мероприятия	2							1					3
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические				2						1			3
12	Восстановительные мероприятия					2					1			3
13	Интергральная подготовка	6	8	9	9	9	10	10	8	7	10	11	13	110
	Итого часов в год	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	5	7	7	7	7	5	7	7	5	7	7	7	78
2	Специальная физическая под-ка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	193
5	Тактическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		10
7	Психологическая подготовка		1		1				1			1	1	5
8	Контрольные мероприятия		1			1						1		3
9	Инструкторская практика			1	1				1			1	1	5
10	Судейская практика			1	1				1			1	1	5
11	Медицинские, медико-биологические		1		1				1			1	1	5
12	Восстановительные мероприятия	2		1			1	1		1	1			7
13	Интегральная подготовка	11	7	11	8	11	10	10	8	12	9	8	10	115
	Итого часов в год	43	44	43	44	43	40	43	44	43	43	44	46	520

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	9	7	7	7	9	9	8	7	8	7	8	95
2	Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	44
3	Участие в спортивных соревнованиях		4	6	4	4	4	5	4	4	4	4		43
4	Техническая подготовка	20	20	19	18	20	20	20	18	20	19	18	18	230
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Теоретическая подготовка	2	2	2			1	2				4		13
7	Психологическая подготовка		2	2	1					2				7
8	Контрольные мероприятия	2				2								4
9	Инструкторская практика			3					3					6
10	Судейская практика				3					3				6
11	Медицинские, медико-биологические	1			3				3					7
12	Восстановительные мероприятия	1				3					3			7
13	Интегральная подготовка	12	11	6	12	9	8	9	12	9	11	16	23	138
	Итого часов в год	51	54	51	54	51	48	51	54	51	51	54	54	624

План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Все го часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	15	15	15	15	16	16	16	16	16	15	15	184
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	13	14	15	15	15	15	14	14	165
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	4	4	65
4	Техническая подготовка	19	18	19	20	20	21	20	20	19	19	19	19	233
5	Тактическая подготовка	9	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	119
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			2	2	2	1	1	1	1				10
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика				3					3			3	9
10	Судейская практика				3					3			3	9
11	Медицинские, медико-биологические	2	2			2	2	2	2	2	1			15
12	Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
13	Интегральная подготовка													
	Итого часов в год	63	64	67	74	71	73	73	72	78	68	62	67	832

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ХОККЕЙ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки 1 года обучения
 (НП-1)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	32
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1							1	1	1	6
8	Контрольные мероприятия					2				2				4
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, м-б мероприятия									4				4
12	Восстановительные мероприятия	6	4	6	7	8	11	9	9	2	7	7	7	82
	Итого (часов/год)	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

План-график распределения часов в группах начальной подготовки 2 года обучения
(НП-2)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3							3	3	3	18
4	Техническая подготовка	6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6	66
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Психологическая подготовка	1	1		1					1	1	1	1	7
8	Контрольные мероприятия					2				2				4
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, м-б мероприятия	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	14	15	17	18	13	14	3	1	4	108
	Итого (часов/год)	34	34	34	34	36	34	36	34	36	34	34	36	416

План-график распределения часов в группах начальной подготовки 3 года обучения
(НП-3)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	42
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10							10	12	10	62
4	Техническая подготовка	6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6	66
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Психологическая подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1	7
8	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, м-б мероприятия	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	14	15	17	18	13	14	3	1	4	108
	Итого (часов/год)	34	34	34	34	36	34	36	34	36	34	34	36	416

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) 1 года обучения (УТ-1)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	62
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	69
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	-	-	-	10	10	10	12	92
4	Техническая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	100
5	Тактическая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	86
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
8	Контрольные мероприятия	2	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	5
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, м-б мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	8	8	14	10	13	25	25	25	9	10	10	9	168
	Итого (часов/год)	52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) 3 года обучения (УТ-2)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI I	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	8	6	5	6	6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	80
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	15	12	15	-	-	-	-	10	16	14	16	108
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	9	9	10	9	9	10	10	10	116
5	Тактическая подготовка	9	10	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
7	Психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	5
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, м-б мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	15	3	16	4	31	27	24	31	17	9	13	7	198
	Итого (часов/год)	62	56	65	56	65	61	59	65	58	62	62	58	728

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) 3 года обучения (УТ-3)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	74
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	8	90
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	25	25	-	-	-	-	-	-	-	24	25	124
4	Техническая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
5	Тактическая подготовка	12	10	12	10	12	10	10	12	10	10	10	10	128
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	5
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Судейская практика	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11	Медицинские, м-б мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	6	6	-	-	-	12
12	Восстановительные мероприятия	6	-	-	28	34	37	32	29	23	32	8	5	238
	Итого (часов/год)	72	64	73	65	73	72	68	73	68	70	70	68	832

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) 4 года обучения (УТ-4)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2	Специальная физическая подготовка	9	9	6	8	6	9	9	5	8	8	9	9	95
3	Участие в спортивных соревнованиях	24	22	24	10	-	-	-	-	12	12	12	24	140
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	7	7	9	9	10	10	10	112
5	Тактическая подготовка	14	12	14	12	14	12	12	14	12	12	12	10	150
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	5
9	Инструкторская практика	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
10	Судейская практика	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
11	Медицинские, м-б мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	18	5	10	23	33	38	37	35	22	22	20	10	273
	Итого (часов/год)	88	69	79	75	79	78	80	78	76	80	77	77	936

Учебный план по виду спорта «Художественная гимнастика»
План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	2	6	3	5	54
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	6	4	6	2	2	2	48
4.	Акробатика	2	2	5	2	2	2	5	2	2	-	5	2	31
5.	Хореография	3	3	4	5	4	3	5	4	5	2	4	4	46
6.	Спортивно-техническая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	-	4	47
7.	Приемные и переводные нормативы		2							2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		20	27	24	19	18	18	24	19	21	14	15	18	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/а	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	6	6	4	8	5	7	78
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	4	64
4.	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	44
5.	Хореография	5	5	6	6	6	4	6	6	6	6	2	4	62
6.	Спортивно-техническая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	-	4	56
7.	Приемные и переводные нормативы				2					2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		28	28	28	28	28	26	28	28	28	28	10	24	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	9	7	7	5	5	5	5	5	5	9	13	13	88
3.	Специальная физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	128
4.	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Хореография	8	8	8	8	8	6	8	8	6	10	12	12	102
6.	Спортивно-техническая подготовка	16	22	22	24	24	22	26	26	24	16	10	10	242
7.	Приемные и переводные нормативы	2								2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		52	52	52	52	52	48	54	54	52	52	52	52	624

УТВЕРЖДЕН
 приказом ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
 от 09.01.2023 № 02-од

Учебный план по виду спорта «ШАХМАТЫ»

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	86
5	Тактическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
6	Теоретическая подготовка		1							1				2
7	Инструкторская, судейская практика													0
8	Контрольные мероприятия										2			2
11	Медицинские, м-б мероприятия								1					1
12	Восстановительные мероприятия		1											1
	Итого (часов/год)	20	22	20	20	20	20	20	19	19	20	17	17	234

План-график распределения часов в группах начальной подготовки свыше года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	34
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
4	Техническая подготовка	10	9	10	10	9	10	9	9	9	9	9	9	112
5	Тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	10	141
6	Теоретическая подготовка		1				1			1				3
7	Инструкторская, судейская практика	1	1	1				1	1	1				6
8	Контрольные мероприятия									2				2
11	Медицинские, м-б мероприятия		1						1					2
12	Восстановительные мероприятия		1					1						2
	Итого (часов/год)	27	29	27	26	24	26	27	27	27	26	23	23	312

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапах
(этап спортивной специализации) до трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	38
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	30
4	Техническая подготовка	16	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	16	198
5	Тактическая, психологическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	20	20	20	276
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
7	Инструкторская, судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	18
8	Контрольные мероприятия									2				2
11	Медицинские, м-б мероприятия				2					2				4
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого (часов/год)	52	53	54	57	55	54	54	53	55	46	45	46	624

План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) свыше трех лет

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	36
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	30
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	18	20	236
5	Тактическая, психологическая подготовка	25	25	26	26	26	26	26	26	25	25	25	25	306
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	1	1			1	16
7	Инструкторская, судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
8	Контрольные мероприятия									4				4
11	Медицинские, м-б мероприятия				2					2				4
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого (часов/год)	60	61	62	65	63	62	62	61	64	54	55	59	728