













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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>234</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>81</b>	<b>92</b>	<b>79</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>91</b>	<b>1040</b>





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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>520</b>



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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>





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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>67</b>	<b>74</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>832</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>520</b>



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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>80</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>832</b>

**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	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	
	<b>Итого часов в год</b>	<b>91</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>83</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>92</b>	<b>87</b>	<b>1040</b>	

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>108</b>	<b>106</b>	<b>101</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>101</b>	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>



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	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>520</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>624</b>

**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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>68</b>	<b>75</b>	<b>83</b>	<b>76</b>	<b>88</b>	<b>82</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>936</b>

**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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>117</b>	<b>110</b>	<b>117</b>	<b>113</b>	<b>109</b>	<b>106</b>	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>93</b>	<b>1248</b>



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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

. 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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>39</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>49</b>	<b>39</b>	<b>46</b>	<b>41</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>37</b>	<b>520</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>65</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>832</b>

**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	<b>146</b>
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	<b>218</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	<b>83</b>
4	Техническая подготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	38	39	38	38	<b>457</b>
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3		<b>53</b>
6	Теоретическая подготовка	2		2			2		2			2	2	<b>12</b>
7	Психологическая подготовка		2	2				2			2			<b>8</b>
8	Контрольные мероприятия	2			2		2			2				<b>8</b>
9	Инструкторская практика			3				3				4		<b>10</b>
10	Судейская практика		2			2			3				2	<b>9</b>
11	Медицинские, медико-биологические	2			2			2			2			<b>8</b>
12	Восстановительные мероприятия	5			4	5		4		5			5	<b>28</b>
	<b>Итого часов в год</b>	<b>91</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>91</b>	<b>85</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>1040</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>91</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>91</b>	<b>85</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>1248</b>

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	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>312</b>



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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>54</b>	<b>728</b>



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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>234</b>

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

№ пп	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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>234</b>

**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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>13</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>24</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>312</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>28</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>312</b>

**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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>21</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>33</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>31</b>	<b>468</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>32</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>35</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>31</b>	<b>468</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>43</b>	<b>41</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>468</b>

**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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>51</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>39</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>624</b>





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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>58</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

**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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>92</b>	<b>91</b>	<b>79</b>	<b>97</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>99</b>	<b>79</b>	<b>1040</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>92</b>	<b>91</b>	<b>79</b>	<b>97</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>99</b>	<b>79</b>	<b>1040</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>92</b>	<b>91</b>	<b>79</b>	<b>97</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>99</b>	<b>79</b>	<b>1040</b>

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		<b>110</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>105</b>	<b>1005</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>109</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>1248</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>106</b>	<b>108</b>	<b>101</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>101</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>106</b>	<b>105</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>101</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>520</b>



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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>80</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>832</b>

**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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>91</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>83</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>92</b>	<b>87</b>	<b>1040</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>108</b>	<b>106</b>	<b>101</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>101</b>	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

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												
	<b>Общее количество часов</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>234</b>

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												
<b>Общее количество часов</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

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												
<b>Общее количество часов</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

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												
	<b>Общее количество часов</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>832</b>

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												
<b>Общее количество часов</b>		<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>1040</b>









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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>



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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>234</b>



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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>520</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>45</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>624</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>72</b>	<b>77</b>	<b>87</b>	<b>75</b>	<b>88</b>	<b>91</b>	<b>83</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

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
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>75</b>	<b>86</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>92</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>82</b>	<b>91</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>

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
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>31</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>416</b>



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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>520</b>







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.	Общефизическая 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>234</b>	



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
	<b>ИТОГО:</b>	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.	Общесфизическая 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>200</b>	<b>234</b>	

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
	<b>ИТОГО:</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>234</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

**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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>92</b>	<b>85</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>83</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>83</b>	<b>91</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>



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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>105</b>	<b>103</b>	<b>101</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>1248</b>





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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>



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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>728</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>1040</b>

. 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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>234</b>

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				
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

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											
	<b>Итого (часов/год)</b>	24	25	24	25	25	25	26	28	31	28	26	25	<b>312</b>

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				
	<b>Итого (часов/год)</b>	29	29	33	34	37	35	36	38	42	39	34	30	<b>416</b>

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			
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>728</b>

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

№ пп	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											
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>59</b>	<b>832</b>



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				
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>92</b>	<b>101</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>72</b>	<b>1040</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>		<b>36</b>	<b>35</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>57</b>	<b>62</b>	<b>624</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>63</b>		<b>75</b>	<b>76</b>	<b>728</b>

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

№ п п	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>520</b>

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
	<b>Итого часов в год</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>



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

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Все го час ов
		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													
	<b>Итого часов в год</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>67</b>	<b>74</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>832</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого (часов/год)</b>	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
	<b>Итого</b> (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
	<b>Итого</b> (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												
<b>Общее количество часов</b>		<b>20</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>234</b>

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												
<b>Общее количество часов</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

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												
<b>Общее количество часов</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>



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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>234</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>312</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>624</b>

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
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>728</b>