|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение  к приказу от 02.09.2024 №528 |
|  |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа «Юность»

на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Учебный план муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее Учреждение) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно- правовой базой:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;

Устав Учреждения.

Учебный план Учреждения отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в Учреждении с 01 сентября по 31 августа.

В 2024-2025 учебном году в Учреждении реализуется 9 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Этапы подготовки |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Волейбол** | НП, ТГ(СС) |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Конный спорт** | НП, ТГ(СС) |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Лыжные гонки** | НП, ТГ(СС) |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Мотоциклетный спорт** | НП, ТГ(СС), ССМ |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Пауэрлифтинг** | НП |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Полиатлон** | НП, ТГ(СС), ССМ |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Фигурное катание на коньках** | НП, ТГ(СС) |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Футбол (мини-футбол)** | НП, ТГ(СС) |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Хоккей** | НП, ТГ(СС) |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

**Волейбол**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | от 8 | 14-28 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | от 11 | 12-24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | от 14 | 6-12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | от 15 | 6-12 |

объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | свыше  трех лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6-8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312 -416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

**Конный спорт**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1-3 | 9 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 10 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 12 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 1 |

объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | | свыше трех лет |
| Кол-во часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-12 | | 12-18 | 20-24 | 34-32 |
| Общее кол-во часов в год | 234-312 | 312-416 | 468- 624 | | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

**Лыжные гонки**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возраст границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 17 | 1 |

объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

**Мотоциклетный спорт**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 9 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 3 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 15 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65» | | | | |
| Этап начальной  подготовки | 2-3 | 7 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 10 | 6 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 3 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 15 | 1 |

объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 14-18 | 18-20 | 24-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 728-936 | 936-1040 | 1248-1664 |

**Пауэрлифтинг**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек)) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

**Полиатлон**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возраст границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не  устанавливается | 16 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не  устанавливается | 17 | 1 |

объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов  в неделю | 6-8 | 8-9 | 9-14 | 14-18 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 416-468 | 468-728 | 728-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

**Фигурное катание на коньках**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-6 | 8 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 1 |

объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6-10 | 12-14 | 14-18 | 20-22 | 24-28 | 28-32 |
| Общее количество часов в год | 312-520 | 624-728 | 728-936 | 1044-1144 | 1248-1456 | 1456-1664 |

**Футбол (мини-футбол)**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 10 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 4 |

объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 | 18-24 |
| Общее количество часов в год | 234- 312 | 312- 416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

**Хоккей**

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возраст границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не  устанавливается | 15 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не  устанавливается | 17 | 3 |

объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 1 |

**Годовой учебно-тренировочный план по видам спорта**

ВОЛЕЙБОЛ

Этап начальной подготовки 2 года обучения

(7 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 96 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| Участие в спортивных соревнования | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 90 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 9 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Интегральная подготовка | 54 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **ИТОГО** | **364** | **29** | **30** | **29** | **30** | **29** | **40** | **31** | **37** | **29** | **25** | **25** | **30** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения

(9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 108 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 66 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 8 | 7 | 8 | 8 | 2 | 2 | 3 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 10 |  |  | 2 |  |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 |
| Техническая подготовка | 122 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 7 | 7 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 85 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 |  |  | 2 |  |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Интегральная подготовка | 55 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| **ИТОГО** | **468** | **37** | **39** | **49** | **38** | **39** | **49** | **46** | **48** | **44** | **24** | **24** | **31** |

КОННЫЙ СПОРТ

Этап начальной подготовки 1 года обучения

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 88 | 10 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 9 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 4 | 5 | 11 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| Техническая подготовка | 58 | 4 | 5 | 7 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 5 | 3 | 5 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 50 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 18 |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 18 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 4 |  | 6 |
| **ИТОГО** | **312** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **30** | **30** | **24** | **30** |

Этап начальной подготовки 3 года обучения

(8 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 100 | 7 | 7 | 11 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 8 | 8 | 9 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 11 | 8 | 9 |
| Техническая подготовка | 100 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 10 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 68 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 4 | 7 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | **416** | **32** | **32** | **40** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **40** | **40** | **32** | **40** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения

(10 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 94 | 7 | 7 | 9 | 8 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 9 | 7 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 7 | 7 | 9 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 10 |
| Техническая подготовка | 136 | 11 | 11 | 12 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 13 | 13 | 11 | 13 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 72 | 6 | 6 | 7 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 6 | 7 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 42 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 30 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 52 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 6 |
| **ИТОГО** | **520** | **40** | **40** | **50** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **50** | **50** | **40** | **50** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения

(12 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 112 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 112 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 8 | 9 | 9 | 12 | 12 | 6 | 9 |
| Техническая подготовка | 164 | 12 | 14 | 15 | 10 | 12 | 13 | 12 | 12 | 16 | 16 | 14 | 18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 88 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 8 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 50 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 36 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 62 | 6 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 |
| **ИТОГО** | **624** | **48** | **48** | **60** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **60** | **60** | **48** | **60** |

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Этап начальной подготовки 1 года обучения

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 175 | 15 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в спортивных соревнования | 7 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Техническая подготовка | 35 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | **312** | **26** | **28** | **28** | **29** | **25** | **29** | **27** | **27** | **27** | **22** | **22** | **22** |

Этап начальной подготовки 3 года обучения

(8 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 228 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | 116 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 8 | 7 | 7 |
| Спортивные соревнования | 20 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Техническая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | **416** | **37** | **36** | **36** | **39** | **37** | **39** | **36** | **36** | **38** | **28** | **27** | **27** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения

(10 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 208 | 16 | 18 | 18 | 18 | 15 | 18 | 15 | 15 | 16 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 150 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 | 8 | 8 | 8 |
| Спортивные соревнования | 30 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Техническая подготовка | 84 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | **520** | **43** | **46** | **47** | **49** | **44** | **49** | **44** | **42** | **41** | **32** | **30** | **30** |

МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ

Этап начальной подготовки 2 года обучения

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 80 | 5 | 7 | 6 | 10 | 6 | 5 | 6 | 4 | 8 | 8 | 6 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 52 | 6 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 162 | 12 | 12 | 16 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 | 2 |  | 2 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| **ИТОГО** | **312** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **30** | **30** | **24** | **30** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения

(16 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 84 | 5 | 7 | 16 | 11 | 10 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4 | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 116 | 8 | 8 | 14 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Техническая подготовка | 468 | 40 | 40 | 40 | 34 | 34 | 38 | 42 | 38 | 40 | 44 | 36 | 42 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 50 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 82 | 8 | 6 |  |  |  |  |  | 6 | 16 | 16 | 14 | 16 |
| Инструкторская и судейская практика | 16 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 6 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 16 |  |  | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 |  | 1 |  |  |  |
| **ИТОГО** | **832** | **64** | **64** | **80** | **64** | **64** | **64** | **64** | **64** | **80** | **80** | **64** | **80** |

Этап совершенствования спортивного мастерства

(20 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 84 | 6 | 10 | 16 | 10 | 10 | 8 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 |
| Специальная физическая подготовка | 146 | 10 | 14 | 22 | 12 | 12 | 16 | 8 | 10 | 14 | 12 | 6 | 10 |
| Техническая подготовка | 602 | 46 | 40 | 40 | 48 | 48 | 46 | 58 | 50 | 56 | 60 | 50 | 60 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 42 |  |  | 8 | 6 | 8 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 104 | 12 | 8 | 2 |  |  |  | 8 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 |
| Инструкторская и судейская практика | 42 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 20 |  | 2 | 6 | 4 | 2 | 5 |  |  | 1 |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1040** | **80** | **80** | **100** | **80** | **80** | **80** | **80** | **80** | **100** | **100** | **80** | **100** |

ПАУЭРЛИФТИНГ

Этап начальной подготовки 3 года обучения

(8 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 180 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 138 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |
| Техническая подготовка | 78 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 8 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | **416** | **34** | **34** | **36** | **35** | **34** | **36** | **36** | **36** | **36** | **33** | **33** | **33** |

ПОЛИАТЛОН

Этап начальной подготовки 2 года обучения

(9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 207 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 140 | 11 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в спортивных соревнования | 14 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Техническая подготовка | 65 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **ИТОГО** | **468** | **41** | **43** | **41** | **42** | **39** | **41** | **40** | **41** | **40** | **35** | **33** | **32** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения

(9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 150 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 140 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в спортивных соревнования | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | 104 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 38 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | **468** | **42** | **42** | **43** | **43** | **38** | **42** | **39** | **38** | **39** | **38** | **32** | **32** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения

(16 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 250 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 300 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Участие в спортивных соревнования | 50 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 155 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 136 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 |
| Инструкторская и судейская практика | 15 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 30 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| **ИТОГО** | **936** | **77** | **78** | **79** | **78** | **78** | **79** | **78** | **78** | **79** | **77** | **78** | **77** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения

(14 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 78 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 102 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 |
| Участие в спортивных соревнования | 82 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 396 | 34 | 34 | 34 | 34 | 33 | 34 | 34 | 33 | 33 | 33 | 30 | 30 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 42 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 14 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | **728** | **65** | **65** | **64** | **65** | **60** | **63** | **62** | **62** | **59** | **63** | **50** | **50** |

Этап совершенствования спортивного мастерства

(20 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 84 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 3 | 3 |
| Специальная физическая подготовка | 346 | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 | 30 | 32 | 32 | 32 | 32 | 15 | 15 |
| Участие в спортивных соревнования | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 5 | 5 |
| Техническая подготовка | 302 | 30 | 30 | 30 | 30 | 24 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 | 14 | 14 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 146 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | 42 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 20 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | **1040** | **98** | **98** | **99** | **99** | **82** | **96** | **97** | **92** | **91** | **86** | **51** | **51** |

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Этап начальной подготовки 1 года обучения

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 78 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 93 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 15 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
| Хореографическая подготовка | 43 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **ИТОГО** | **312** | **28** | **31** | **31** | **31** | **28** | **31** | **31** | **31** | **27** | **15** | **14** | **14** |

Этап начальной подготовки 3 года обучения

(14 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 182 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 153 | 15 | 15 | 15 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 22 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 190 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 15 | 11 | 11 | 11 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 15 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Хореографическая подготовка | 148 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 10 | 9 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | 14 |  | 2 | 3 | 2 |  | 2 | 3 | 2 |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **ИТОГО** | **728** | **68** | **66** | **69** | **64** | **63** | **65** | **66** | **65** | **57** | **49** | **48** | **48** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения

(20 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 157 | 15 | 12 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 16 | 13 | 12 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 266 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 18 | 16 | 16 | 16 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 62 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 2 |  |  |  |
| Техническая подготовка | 286 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 20 | 20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 37 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Хореографическая подготовка | 195 | 20 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 10 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | **1040** | **102** | **95** | **99** | **95** | **94** | **94** | **94** | **90** | **85** | **64** | **63** | **65** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 6 год обучения

(22 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 158 | 14 | 11 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 16 | 13 | 13 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | 205 | 18 | 16 | 19 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 16 | 19 | 19 |
| Техническая подготовка | 427 | 44 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 37 | 30 | 30 |  | 30 | 31 |
| Хореографическая подготовка | 190 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 15 | 15 |  | 18 | 19 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 57 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| Соревновательная, тренерская и судейская практика | 103 | 11 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1144** | **112** | **108** | **115** | **107** | **108** | **108** | **95** | **88** | **96** | **33** | **84** | **90** |

ФУТБОЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)

Этап начальной подготовки 3 года обучения

(8 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 64 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 192 | 10 | 14 | 18 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 14 | 12 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | 4 |
| Интегральная подготовка | 140 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 12 |
| **ИТОГО** | **416** | **32** | **32** | **40** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **40** | **40** | **32** | **40** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения

(10 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 78 | 8 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 188 | 14 | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 14 | 16 | 20 | 16 | 18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 42 | 4 | 2 | 4 |  | 4 | 2 | 3 | 4 | 7 | 2 | 4 | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 42 |  | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 10 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10 | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Интегральная подготовка | 114 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| **ИТОГО** | **520** | **40** | **40** | **50** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **50** | **50** | **40** | **50** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 год обучения

(16 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 125 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 83 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 |
| Техническая подготовка | 166 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 92 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 65 |  | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 7 | 6 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 18 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 67 | 6 |  | 10 |  | 6 |  |  |  | 10 | 11 | 12 | 12 |
| Интегральная подготовка | 216 | 21 | 17 | 20 | 15 | 13 | 21 | 14 | 15 | 21 | 20 | 13 | 26 |
| **ИТОГО** | **832** | **64** | **64** | **80** | **64** | **64** | **64** | **64** | **64** | **80** | **80** | **64** | **80** |

ХОККЕЙ

Этап начальной подготовки 1 года обучения

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 76 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 106 | 6 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 12 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка | 36 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 76 | 8 | 4 | 8 | 4 | 4 | 7 | 4 | 4 | 8 | 10 | 8 | 7 |
| **ИТОГО** | **312** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **30** | **30** | **24** | **30** |

Этап начальной подготовки 2 года обучения

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 56 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 18 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Участие в спортивных соревнованиях | 16 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Техническая подготовка | 84 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6 | 6 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 94 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 12 | 10 | 12 |
| **ИТОГО** | **312** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **30** | **30** | **24** | **30** |

Этап начальной подготовки 3 года обучения

(8 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 66 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 29 |  | 3 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 112 | 8 | 9 | 12 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка | 58 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 125 | 12 | 8 | 10 | 8 | 11 | 11 | 9 | 9 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| **ИТОГО** | **416** | **32** | **32** | **40** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **38** | **38** | **38** | **40** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения

(12 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 69 | 8 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 69 | 4 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 100 |  | 10 | 16 | 14 | 12 | 10 | 12 | 12 | 14 |  |  |  |
| Техническая подготовка | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка | 100 | 10 | 7 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 186 | 18 | 12 | 16 | 8 | 9 | 11 | 10 | 8 | 16 | 32 | 17 | 29 |
| **ИТОГО** | **624** | **48** | **48** | **60** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **60** | **60** | **48** | **60** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения

(16 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 75 | 8 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 10 | 6 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 83 | 6 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 133 |  | 10 | 22 | 16 | 12 | 15 | 21 | 17 | 20 |  |  |  |
| Техническая подготовка | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка | 142 | 16 | 10 | 12 | 6 | 10 | 10 | 8 | 8 | 11 | 21 | 13 | 17 |
| Инструкторская и судейская практика | 33 |  | 2 | 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 7 |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 266 | 26 | 21 | 20 | 20 | 19 | 16 | 10 | 15 | 22 | 32 | 30 | 35 |
| **ИТОГО** | **832** | **64** | **64** | **80** | **64** | **64** | **64** | **64** | **64** | **80** | **80** | **64** | **80** |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения

(18 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 84 | 8 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 6 | 8 | 8 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 8 | 12 | 14 | 14 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 150 |  | 16 | 20 | 18 | 20 | 16 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |
| Техническая подготовка | 112 | 8 | 8 | 12 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка | 168 | 20 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 20 | 12 | 20 |
| Инструкторская и судейская практика | 38 |  | 2 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 290 | 30 | 18 | 24 | 18 | 16 | 20 | 16 | 16 | 30 | 40 | 28 | 34 |
| **ИТОГО** | **936** | **72** | **72** | **90** | **72** | **72** | **72** | **72** | **72** | **90** | **90** | **72** | **90** |

Учебный план

муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Юность»

на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во групп/  уч-ся в СОГ | Кол-во групп/  уч-ся в ГНП | | | Общее кол-во групп/ уч-ся в ГНП | Кол-во групп и уч-ся в УТГ | | | | | | Общее кол-во групп/ уч-ся в УТГ | Общее кол-во групп/уч-ся в ССМ | Всего групп/ уч-ся | Количество учебных часов на группы в неделю | | | | | Кол-во ставок |
| 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. | 6 г.о. | СОГ | ГНП | УТГ | СС | Всего часов |
| Волейбол | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 2 |  | *2* | 2 |  |  |  |  |  | *2* |  | *4* |  | 14 | 18 |  | 32 | 1,78 |
|  |  | 22 |  | *22* | 26 |  |  |  |  |  | *26* |  | *48* |
| Конный спорт | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1* |  |  | 1 | *1* |  | 1 | 1 |  |  |  | *2* |  | *4.* | 4 | 8 | 22 |  | 34 | 1,89 |
| *6* |  |  | 5 | *5* |  | 4 | 4 |  |  |  | *8* |  | *19* |
| Конный спорт (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  |  | *1* |  |  |  |  |  |  |  |  | *1* |  | 6 |  |  | 6 | 0,33 |
|  | 6 |  |  | *6* |  |  |  |  |  |  |  |  | *6* |
| Конный спорт – бригада (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 14 |  | 20 | 1,11 |
|  | 6 |  | 5 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1* | 1 |  | 2 | *3* | 1 |  |  |  |  |  | *1* |  | *5.* | 4 | 22 | 10 |  | 36 | 2,00 |
| *32* | 12 |  | 25 | *37* | 10 |  |  |  |  |  | *10* |  | *79* |
| Лыжные гонки (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *2* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *2* | 8 |  |  |  | 8 | 0,44 |
| *30* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *30* |
| Мотоциклетный спорт | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 |  | *1* |  |  |  | 1 |  |  | *1* | *2* | *4.* |  | 6 | 16 | 40 | 62 | 3,44 |
|  |  | 5 |  | *5* |  |  |  | 3 |  |  | *3* | *6* | *14* |
| Пауэрлифтинг с/к "Колизей" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *5* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *5* | 20 |  |  |  | 20 | 1,11 |
| *45* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *45* |
| Пауэрлифтинг "ФСК с ледовой ареной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *3* |  |  | 1 | *1* |  |  |  |  |  |  |  |  | *4* | 12 | 8 |  |  | 20 | 1,11 |
| *31* |  |  | 11 | *11* |  |  |  |  |  |  |  |  | *42* |
| Полиатлон | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1 |  | *1* | 1 |  |  | 2 |  |  | *3* | *1* | *5* |  | 9 | 39 | 20 | 68 | 3,78 |
|  |  | 9 |  | *9* | 10 |  |  | 26 |  |  | *36* | *3* | *48* |
| Полиатлон - бригада | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 6 | 8 | 14 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 19 |  |  | *3* |  |  |
| Полиатлон (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2 | 1 |  | *3* |  |  |  |  |  |  |  |  | *3* | 21 |  |  |  | 21 | 1,17 |
|  | 20 | 7 |  | *27* |  |  |  |  |  |  |  |  | *27* |
| Фигурное катание на коньках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  | 1 | *2* |  |  |  | 1 |  | 1 | *2* |  | *4* |  | 13 | 32 |  | 45 | 2,50 |
|  | 15 |  | 15 | *30* |  |  |  | 11 |  | 11 | *22* |  | *52* |
| Фигурное катание на коньках - бригада | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 13 | 27 |  | 40 | 2,22 |
|  | 15 |  | 15 |  |  |  |  | 11 |  | 11 |  |  |  |
| Фигурное катание на коньках (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *1* | 4 |  |  |  | 4 | 0,22 |
| *20* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *20* |
| Фигурное катание на коньках - бригада (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 7 | 8 |  | 15 | 0,83 |
|  | 15 |  | 15 |  |  |  |  | 11 |  | 11 |  |  |  |
| Футбол (мини-футбол) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1* |  |  | 1 | *1* |  | 1 |  |  | 1 |  | *2* |  | *4* | 4 | 8 | 26 |  | 38 | 2,11 |
| *14* |  |  | 16 | *16* |  | 16 |  |  | 18 |  | *34* |  | *64* |
| Футбол (мини-футбол) (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  |  | *1* |  |  |  |  |  |  |  |  | *1* |  | 6 |  |  | 6 | 0,33 |
|  | 14 |  |  | *14* |  |  |  |  |  |  |  |  | *14* |
| Футбол (мини-футбол) - бригада (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 4 | 13 |  | 17 | 0,94 |
|  |  |  | 16 |  |  |  | 16 |  | 18 |  |  |  |  |
| Хоккей с/к "Колизей" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *3* | 12 |  |  |  | 12 | 0,67 |
| *31* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *31* |
| Хоккей "ФСК с ледовой ареной" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *5* | 1 | 1 | 2 | *4* | 1 |  | 1 | 1 |  |  | *3* |  | *12* | 20 | 28 | 46 |  | 94 | 5,22 |
| *137* | 14 | 10 | 28 | *52* | 10 |  | 21 | 14 |  |  | *45* |  | *234* |
| Хоккей - бригада | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  | 42 | 2,33 |
|  |  |  |  |  | 10 |  | 21 | 14 |  |  |  |  |  |
| Хоккей (вакансия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *2* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *2* | 8 |  |  |  | 8 | 0,44 |
| *30* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *30* |
| **Итого** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |  | 16 | 3 | **64** | **117** | **158** | **319** | **68** | **662** | **36,78** |
| 376 |  |  |  | 234 |  |  |  |  |  |  | 184 | 9 | **803** |