

Принято
Общешкольным тренерским советом
Протокол № 1 от «24» мая 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:
Календарный учебный график

Даты начала и окончания занятий: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Продолжительность учебного года: 52 недели.

Каникул нет.

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь, июнь.

Этап начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю/5 часов в неделю/6 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	9/10/12	8/10/11	9/9/12	9/10/12	8/10/11	8/9/11	9/10/11	9/10/12	8/10/11	9/10/12	10/9/13	9/10/12	105/117/ 140
СФП	3/3/4	3/3/4	3/3/4	3/3/5	2/3/3	2/3/3	2/3/4	3/3/4	2/3/4	3/3/3	3/3/3	4/3/3	33/36/44
Технико-тактическая подготовка	7/7/9	7/7/9	8/8/9	6/7/8	5/6/7	5/7/7	5/7/8	6/7/9	5/6/8	6/6/7	6/6/7	5/6/7	71/80/95
Теоретическая и психологическая подготовка	2/3/3	2/2/3	2/2/3	2/2/3	2/2/2			2/2/3	2/2/2	2/2/2		2/2/3	18/19/24
Контрольно- переводные испытания (промежуточная аттестация)				1/1/1						1/2/2			2/3/3
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												2/2/3
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												3/3/3
Итого													234/260/ 312

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Этап начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю/8 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	12/15	11/15	11/15	10/14	9/14	9/14	9/14	10/14	10/14	10/14	15/16	15/16	131/175
СФП	4/5	4/5	4/5	3/5	3/5	3/5	3/5	4/5	4/5	3/5	6/6	6/6	47/62
Технико-тактическая подготовка	10/13	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	109/145
Теоретическая и психологическая подготовка	2/3	2/3	2/3	2/3	2/2				2/2	2/3		2/3	16/22
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				1/2						2/2			3/4
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												3/4
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												3/4
Итого													312/416

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (10 часов в неделю/12 часов в неделю/14 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	10/12/14	10/12/14	10/11/13	10/11/13	8/11/13	8/11/13	8/11/13	10/12/13	10/11/13	10/11/13	10/12/14	10/12/14	114/137/ 160
СФП	9/11/13	9/11/13	9/11/12	9/11/12	8/10/12	8/10/12	8/10/12	9/11/12	9/10/12	9/10/12	8/10/12	9/10/12	104/125/ 146
Технико-тактическая подготовка	19/22/26	19/23/26	19/22/26	19/22/26	17/21/25	17/21/25	17/21/25	19/22/25	18/22/25	17/21/25	17/21/25	17/21/25	215/259/ 304
Теоретическая и психологическая подготовка	6/6/7	5/6/6	4/5/6	4/5/6	4/5/6	4/5/6	4/5/6	4/5/6	4/5/6	4/6/6	6/7/7	6/6/7	55/66/75
Контрольно- переводные испытания (промежуточная аттестация)				3/3/3						3/3/4			6/6/7
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												5/6/7
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												5/7/7
Инструкторская и судейская практика	В течение года												6/6/7
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												10/12/15
Итого													520/624/ 728

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	12	12	12	12	11	11	11	12	11	12	12	12	140
СФП	16	16	16	16	15	15	15	16	15	15	16	16	187
Технико-тактическая подготовка	35	35	35	34	34	34	34	34	34	34	34	34	411
Теоретическая и психологическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	104
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				5						5			10
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												10
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												9
Инструкторская и судейская практика	В течение года												28
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												37
Итого													936

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	13	13	13	13	11	11	12	13	12	13	13	13	150
СФП	21	21	21	21	19	19	19	20	19	19	19	19	237
Технико-тактическая подготовка	45	45	45	44	44	44	44	44	44	44	44	44	531
Теоретическая и психологическая подготовка	17	17	17	17	14	14	16	17	15	12	12	12	180
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				9						9			18
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												21
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												23
Инструкторская и судейская практика	В течение года												38
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												50
Итого													1248

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 4 человека.

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу (для групп СОРН):

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»:
Календарный учебный график

Даты начала и окончания занятий: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Продолжительность учебного года: 52 недели.

Каникул нет.

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь, июнь.

Этап начальной подготовки до года (6 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	14	14	14	14	12	12	14	15	14	15	17	17	172
СФП	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
Технико-тактическая подготовка	8	8	8	7	6	6	6	7	6	6	6	6	80
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				1						1			2
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												2
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												2
Итого													312

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 12 человек.

Этап начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю/8 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	14/18	13/17	13/17	13/17	12/17	12/17	12/17	13/17	12/17	14/18	14/18	14/18	156/208
СФП	5/6	5/6	5/5	4/5	3/5	3/5	3/5	4/5	3/5	4/5	4/5	4/5	47/62
Технико-тактическая подготовка	8/10	8/10	8/9	8/9	6/9	6/9	6/9	8/9	7/9	6/9	6/9	6/9	83/110
Теоретическая и психологическая подготовка	2/3	2/3	2/3	2/3	1/2	1/2	1/2	2/3	1/2	3/3		3/2	20/28
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				1/2						1/2			2/4
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												2/2
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												2/2
Итого													312/416

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 12 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (12 часов в неделю/14 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	20/23	20/23	20/23	20/23	18/21	18/21	19/23	20/23	19/21	21/25	21/25	21/25	237/276
СФП	11/	11/	11/	11/	10/	10/	10/	11/	10/	10/	10/	10/	125/146
Технико-тактическая подготовка	13/15	13/15	13/15	13/15	12/14	12/14	12/15	13/15	13/15	13/15	13/15	13/15	153/178
Теоретическая и психологическая подготовка	6/6	6/6	6/6	7/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	1/1	1/1	1/1	53/63
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				4/5						4/5			8/10
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												8/10
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												8/9
Инструкторская и судейская практика	В течение года												6/7
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												26/29
Итого													624/728

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	20	20	234
СФП	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	206
Технико-тактическая подготовка	27	26	26	26	23	23	25	26	24	24	24	24	298
Теоретическая и психологическая подготовка	8	8	8	10	9	9	9	10	9	2	2	2	86
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				5						5			10
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												9
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												9
Инструкторская и судейская практика	В течение года												28
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												56
Итого													936

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	19	19	19	19	18	18	19	19	18	19	19	19	225
СФП	24	24	24	23	22	22	22	23	22	23	23	23	275
Технико-тактическая подготовка	34	34	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	400
Теоретическая и психологическая подготовка	13	13	13	14	12	13	13	14	13	2	2	2	124
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				9						9			18
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												21
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												23
Инструкторская и судейская практика	В течение года												62
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												100
Итого													1248

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 3 человека.

Дополнительная общеразвивающая программа по всестилевому каратэ (для групп СОРН):

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба):
Календарный учебный график

Даты начала и окончания занятий: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Продолжительность учебного года: 52 недели.

Каникул нет.

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь, июнь.

Этап начальной подготовки до года (4,5 часов в неделю/6 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	13/17	13/17	13/17	12/17	12/16	12/16	12/16	12/17	12/16	12/16	12/16	12/16	147/197
СФП	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	33/44
Технико-тактическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25/32
Теоретическая и психологическая подготовка	3/4	3/4	2/3	2/3	1/2	1/2	2/2	2/3	2/2	2/2		2/3	22/30
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				2/2						1/1			3/3
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												2/3
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												2/3
Итого													234/312

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Этап начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю/8 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	15/20	15/20	15/20	15/20	14/19	14/19	15/20	15/20	15/19	15/20	15/20	15/20	178/237
СФП	5	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	47/62
Технико-тактическая подготовка	4/5	4/5	4/5	4/5	3/4	3/5	4/5	4/5	3/5	3/5	3/5	3/5	42/59
Теоретическая и психологическая подготовка	3/4	3/4	3/4	3/4	3/3	3/3	3/4	3/4	3/3	3/4		3/4	33/41
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				2/3						2/3			4/6
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												4/6
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												4/5
Итого													312/416

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (10 часов в неделю/12 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	21/25	21/25	21/25	21/25	20/24	20/24	20/24	20/25	20/24	20/24	20/24	20/24	244/293
СФП	7/9	7/9	7/9	7/9	6/8	7/8	7/8	7/8	7/8	7/8	7/8	7/8	83/100
Технико-тактическая подготовка	8/9	8/9	7/9	7/9	7/8	7/8	7/9	7/9	7/9	7/9	7/9	7/9	86/106
Теоретическая и психологическая подготовка	8/9	7/8	7/8	8/9	7/8	7/8	7/9	8/9	7/8				66/76
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				4/5						3/4			7/9
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												7/8
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												7/8
Инструкторская и судейская практика	В течение года												10/12
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												10/12
Итого													520/624

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (20 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	32	32	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	374
СФП	16	16	16	16	15	15	16	16	16	15	15	15	187
Технико-тактическая подготовка	21	21	21	21	20	20	20	21	20	20	20	20	245
Теоретическая и психологическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11				98
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				7						7			14
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												20
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												28
Инструкторская и судейская практика	В течение года												32
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												42
Итого													1040

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю/28 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	27/32	27/32	27/32	27/32	27/31	27/31	27/32	27/32	27/31	27/32	27/31	27/31	324/379
СФП	21/25	21/25	21/25	21/24	20/24	20/24	21/24	21/24	20/24	21/24	21/24	21/24	249/291
Технико-тактическая подготовка	25/29	24/29	25/29	24/29	23/28	23/28	24/29	24/29	23/29	24/29	24/29	24/29	287/346
Теоретическая и психологическая подготовка	30/33	29/32	29/32	29/32	29/32	29/32							175/193
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				9/9						8/9			17/18
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												25/29
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												33/40
Инструкторская и судейская практика	В течение года												38/44
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												100/116
Итого													1248/ 1456

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 4 человека.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – панкратион):

Календарный учебный график

Даты начала и окончания занятий: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Продолжительность учебного года: 52 недели.

Каникул нет.

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь, июнь.

Этап начальной подготовки до года (4,5 часов в неделю/6 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	13/17	13/17	13/17	12/17	12/16	12/16	12/16	12/17	12/16	12/16	12/16	12/16	147/197
СФП	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	33/44
Технико-тактическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25/32
Теоретическая и психологическая подготовка	3/4	3/4	2/3	2/3	1/2	1/2	2/2	2/3	2/2	2/2		2/3	22/30
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				2/2						1/1			3/3
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												2/3
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												2/3
Итого													234/312

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Этап начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю/8 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	15/20	15/20	15/20	15/20	14/19	14/19	15/20	15/20	15/19	15/20	15/20	15/20	178/237
СФП	5	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	47/62
Технико-тактическая подготовка	4/5	4/5	4/5	4/5	3/4	3/5	4/5	4/5	3/5	3/5	3/5	3/5	42/59
Теоретическая и психологическая подготовка	3/4	3/4	3/4	3/4	3/3	3/3	3/4	3/4	3/3	3/4		3/4	33/41
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				2/3						2/3			4/6
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												4/6
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												4/5
Итого													312/416

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (10 часов в неделю/12 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	21/25	21/25	21/25	21/25	20/24	20/24	20/24	20/25	20/24	20/24	20/24	20/24	244/293
СФП	7/9	7/9	7/9	7/9	6/8	7/8	7/8	7/8	7/8	7/8	7/8	7/8	83/100
Технико-тактическая подготовка	8/9	8/9	7/9	7/9	7/8	7/8	7/9	7/9	7/9	7/9	7/9	7/9	86/106
Теоретическая и психологическая подготовка	8/9	7/8	7/8	8/9	7/8	7/8	7/9	8/9	7/8				66/76
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				4/5						3/4			7/9
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												7/8
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												7/8
Инструкторская и судейская практика	В течение года												10/12
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												10/12
Итого													520/624

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (20 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	32	32	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	374
СФП	16	16	16	16	15	15	16	16	16	15	15	15	187
Технико-тактическая подготовка	21	21	21	21	20	20	20	21	20	20	20	20	245
Теоретическая и психологическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11				98
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				7						7			14
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												20
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												28
Инструкторская и судейская практика	В течение года												32
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												42
Итого													1040

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной борьбе (для групп СОРН):

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»:
Календарный учебный график

Даты начала и окончания занятий: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Продолжительность учебного года: 52 недели.

Каникул нет.

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь, июнь.

Этап начальной подготовки до года (4,5 часов в неделю/6 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	8/10	8/10	8/10	7/10	7/9	7/9	7/10	7/10	7/9	7/10	7/9	7/9	87/115
СФП	3/4	3/4	3/4	3/4	2/3	2/3	3/3	3/4	2/3	3/4	3/4	3/4	33/44
Технико-тактическая подготовка	9/12	9/12	9/12	9/12	8/11	8/11	9/12	9/12	8/11	9/12	9/11	8/11	104/139
Теоретическая и психологическая подготовка	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1	1					6/8
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				1/1						1			1/2
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												1/2
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												2/2
Итого													234/312

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 12 человек.

Этап начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю/10 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	10/12	10/12	10/12	10/12	9/11	9/11	9/11	9/12	9/11	9/12	9/12	9/12	112/140
СФП	7/9	6/9	6/9	7/9	6/7	6/7	6/7	7/9	6/7	6/7	6/7	6/7	75/94
Технико-тактическая подготовка	17/21	16/20	16/20	17/21	16/20	16/20	16/20	17/21	16/20	16/20	16/20	16/20	195/243
Теоретическая и психологическая подготовка	2/2	2/2	1/1	2/2	1/2	1/2	1/1	1/2	1/1	1/1	1		14/17
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				2/3						2/2			4/5
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												4/5
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												4/6
Инструкторская и судейская практика	В течение года												4/5
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												4/5
Итого													416/520

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 12 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (10 часов в неделю/12 часов в неделю/14 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	10/13/15	10/13/15	10/12/15	10/12/14	10/11/13	10/11/13	10/12/14	10/12/14	10/11/12	10/12/14	10/12/14	10/12/14	120/143/ 167
СФП	9/11/13	9/11/13	9/11/12	9/11/12	8/10/12	8/10/12	8/10/12	9/11/12	8/10/12	9/10/12	9/10/12	9/10/12	104/125/ 146/
Технико-тактическая подготовка	20/24/27	19/24/27	19/23/27	19/23/27	19/22/26	19/22/26	19/23/27	19/23/27	19/22/26	19/23/27	19/23/27	19/23/27	229/275/ 321
Теоретическая и психологическая подготовка	2/2/3	2/3/3	2/3/3	2/2/3	2/2/3	2/2/3	2/3/3	2/3/3	2/2/3	1/1/1	1/1/1		20/24/29
Контрольно- переводные испытания (промежуточная аттестация)				3/3/4						2/3/3			5/6/7
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												5/6/7
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												6/7/7
Инструкторская и судейская практика	В течение года												10/13/15
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												21/25/29
Итого													520/624/ 728

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	169
СФП	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	206
Технико-тактическая подготовка	34	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	33	399
Теоретическая и психологическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	5	4	3	3	3	50
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				5						4			9
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												9
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												10
Инструкторская и судейская практика	В течение года												28
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												56
Итого													936

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю/22 часа в неделю/24 часа в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	12/13/14	12/13/14	12/13/14	11/12/14	11/12/13	11/12/13	11/12/13	11/13/14	11/12/13	11/13/14	11/12/13	11/12/13	135/149/ 162
СФП	18/19/22	18/20/22	18/19/22	18/19/22	17/19/20	17/19/20	17/19/20	17/19/22	17/19/20	17/19/20	17/19/20	17/19/20	208/229/ 250
Технико-тактическая подготовка	34/38/41	34/38/41	34/38/41	34/37/41	34/37/40	34/37/40	34/37/41	34/37/41	34/37/40	34/37/41	33/37/41	33/37/40	406/447/ 488
Теоретическая и психологическая подготовка	6/6/8	6/6/7	6/6/7	6/6/8	6/6/6	6/7/6	6/7/8	6/7/8	6/7/7	6/7/5	2/3/4		62/68/74
Контрольно- переводные испытания (промежуточная аттестация)				7/7/8						7/8/8			14/15/16
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												17/18/20
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												21/24/26
Инструкторская и судейская практика	В течение года												52/56/62
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												125/138/ 150
Итого													1040/ 1144/ 1248

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 4 человека.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо (для групп СОРН):

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу»:
Календарный учебный график

Даты начала и окончания занятий: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Продолжительность учебного года: 52 недели.

Каникул нет.

Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь, июнь.

Этап начальной подготовки до года (4,5 часов в неделю/6 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	8/10	7/10	7/10	7/9	6/8	6/8	7/9	7/10	6/8	7/9	7/9	7/9	82/109
СФП	3/4	3/4	3/4	3/4	2/3	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	35/47
Технико-тактическая подготовка	9/12	9/12	9/12	9/12	8/11	8/11	9/11	9/11	8/11	8/11	8/11	8/11	102/136
Теоретическая и психологическая подготовка	1/2	1/2	1/1	1/2		1/1	1/1			1/1		1/1	8/11
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				1/1						1/1			2/2
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												1/2
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												2/2
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												2/3
Итого													234/312

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Этап начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	13	13	13	13	11	11	12	13	11	12	12	12	146
СФП	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Технико-тактическая подготовка	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	182
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1		1	14
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				2						1			3
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												2
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												3
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												4
Итого													416

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 10 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (8 часов в неделю/10 часов в неделю/12 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	9/11/13	9/11/13	9/11/13	9/11/13	8/10/13	8/10/13	8/11/13	9/11/13	8/11/13	9/11/13	9/11/13	9/11/13	104/130/ 156
СФП	7/9/10	7/8/10	7/8/10	7/9/10	6/8/9	7/8/10	7/8/10	7/9/10	7/8/10	7/8/10	7/8/10	7/8/10	83/99/119
Технико-тактическая подготовка	16/21/25	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	16/20/24	192/241/ 289
Теоретическая и психологическая подготовка	1/2/2	1/1/1	1/1/1	1/2/2	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/2	1/1/1	1/2	1/1	1/1	9/14/16
Контрольно- переводные испытания (промежуточная аттестация)				2/3/3						2/3/3			4/6/6
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												4/5/6
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												4/5/7
Инструкторская и судейская практика	В течение года												4/5/6
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												12/15/19
Итого													416/520/ 624

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	20	20	20	20	19	19	19	20	19	20	19	19	234
СФП	16	16	16	16	14	15	15	16	15	16	16	16	187
Технико-тактическая подготовка	36	36	36	36	35	36	36	36	36	36	36	36	431
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				5						5			10
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												9
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												9
Инструкторская и судейская практика	В течение года												10
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												28
Итого													936

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 8 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Разделы	Периоды тренировок												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
ОФП	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	21	21	250
СФП	19	19	19	19	18	18	19	19	18	19	19	19	225
Технико-тактическая подготовка	46	46	46	46	45	45	46	46	45	45	45	45	545
Теоретическая и психологическая подготовка	5	4	4	5	4	4	4	4	4	1	1	1	41
Контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация)				9						8			17
Медицинские мероприятия	Проводятся в течение года												17
Восстановительные мероприятия	Проводятся в течение года												16
Инструкторская и судейская практика	В течение года												50
Участие в соревнованиях	Согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий												87
Итого													1248

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Минимальная наполняемость в группах – 2 человека.

Дополнительная общеразвивающая программа по ушу (для групп СОРН):

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.