



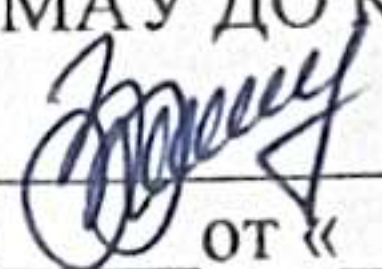
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования Кушвинского муниципального округа
«Спортивная школа «Синегорец»

624315, г. Кушва, п. Баранчинский Свердловской области, ул. Коммуны, 18 тел. 8 (343 44) 5 22 49 ОГРН
1056601029528, ИНН/КПП 6620010384/668101001, ОГРН 1056601029528, e-mail: sinegorech@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО КМО «СПШ «Синегорец»

 Зульхиджина О.А.

Приказ № _____ от « _____ » _____ 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Кушвинского городского округа
«Спортивная школа «Синегорец»
на 2025-2026 учебный год

Введение

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для учреждений дополнительного образования, Устава Учреждения.

Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности по физкультурно- спортивному направлению; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ педагогов дополнительного образования.

Пояснительная записка

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, утвержденных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, утвержденное для учебных занятий по направлениям деятельности.

В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Информационно-аналитические данные об образовательном учреждении:

Организационно-правовая форма: муниципальное учреждение.

Статус: образовательное учреждение дополнительного образования; Тип: физкультурно-спортивная направленность.

Учреждение выполняет следующие функции:

- осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

- представление детям и подросткам равных условий для обучения в Учреждении, а имеющим перспективу необходимых условий для их спортивного совершенствования;

- способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;

- оказание всесторонней помощи образовательным учреждениям в организации работы по физкультуре и спорту;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством РФ.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего учебного года. Прием заявлений и зачисление в Учреждение производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и учебными программами.

В Учреждении работает 10 тренеров преподавателей. Функционируют отделения: л/атлетика, плавание, н/теннис, футбол, хоккей с мячом, шахматы.

На 2025-2026 учебный год обучается 357 обучающихся.

Основной формой работы с обучающимися являются занятия в общеразвивающих, учебно-тренировочных группах. Содержание деятельности определяется тренером-преподавателем с учетом учебных планов и образовательных программ.

В Учреждении ведется методическая работа, направленная на совершенствование образовательного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства педагогических работников. С этой целью в Учреждении постоянно работает тренерский совет. Порядок его работы определяется Положением о тренерском совете.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется при нагрузке до 6 часов в неделю (в зависимости от спортивного направления) и направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей. На формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в Учреждении разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Деятельность в Учреждении ведется по образовательным программам в семи основных направлениях: баскетбол, л/атлетика, плавание, н/теннис, футбол, хоккей с мячом, шахматы.

Образовательные программы, реализуемые в учреждении по возрасту обучающихся, сроку и виду программ

Образовательная программа	Возраст обучающихся	Срок Реализации программ	Вид образовательной программы
Плавание Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»	7-15 лет	9 лет	общеразвивающая

Л/атлетика Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	9-15 лет	9 лет	общеразвивающая
Л/атлетика Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	9-15 лет	9 лет	спортивной подготовки
Н/теннис Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	7-15 лет	9 лет	общеразвивающая
Футбол Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	7-15 лет	9 лет	общеразвивающая

Хоккей с мячом Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации	7-15 лет	9 лет	общеразвивающая
Шахматы Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации	7-15 лет	9 лет	общеразвивающая

Основные виды содержания подготовки

1. Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся Учреждения. Используется широкий круг средств мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Медицинское обследование. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; организация УМО в соответствии с приказом Министерства

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

Участие в семинарах для педагогов по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе. Участие в семинарах и курсах по судейству соревнований. Изучение правил соревнований и изменений в них. Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Количество групп/ количество обучающихся на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Вид спорта	Количество групп	Группа	ID номер в АИС «Новигатор»	Количество обучающихся
1	Л/атлетика	1	УТ	45084	16
2	Л/атлетика	5	ОРГ	39861	38
3	Н/теннис	3	ОРГ	39867	37
4	Плавание	9	ОРГ	45217	169
5	Футбол	3	ОРГ	39864	66
6	Хоккей с мячом	1	ОРГ	39830	18
7	Шахматы	1	ОРГ	39836	13
Итого		23			357

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебно-тренировочных групп
по виду спорта «Л/атлетика»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Кушвинского муниципального округа «СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-728	312-832

Условия комплектования групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
1 год	5-17	10-15	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Учебно-тренировочный этап	5	12	10
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	14	8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-14	6-16

Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-728	312-832
------------------------------	---------	-----	---------	---------	---------

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап		Этап спорта вного мастер ства	
		До года	Свы ше года	До трех лет	Свы ше трех лет		
	Количество часов в неделю (час)						
		4,5-6	6	6-12	6-14	6-16	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	
	Наполняемость групп (человек)						
		15		10		8	
1.	Общая физическая подготовка	178	174	268	312	266	
2.	Специальная физическая подготовка	59	59	175	205	258	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	29	83	
4.	Техническая подготовка	59	59	100	116	150	
5.	Тактическая, подготовка	3	3	10	11	13	
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	15	17	
7.	Психологическая подготовка	3	3	10	11	13	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	7	8	
9.	Инструкторская практика	-	-	3	4	8	
10.	Судейская практика	-	-	3	4	8	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	7	8	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	7	8	
	Всего:	234-312	312	312-624	312-728	312-832	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп

по виду спорта «Плавание»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования

Кушвинского муниципального округа «СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-16	6-20
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-832	312-1040

Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
1 год	5-17	10-20	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап	5	9	12
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	12	7

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап	5	9	12
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	12	7

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп по виду спорта «Н/теннис»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Кушвинского муниципального округа «СШ «Синегорец»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свы ше года	До трех лет	Свы ше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6	6-12	6-16	6-20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7
1.	Общая физическая подготовка	178	174	268	266	187
2.	Специальная физическая подготовка	59	59	175	250	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	83	125
4.	Техническая подготовка	59	59	100	150	187
5.	Тактическая, подготовка	3	3	10	13	21
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	17	10
7.	Психологическая подготовка	3	3	10	13	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	8	16
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	10
10.	Судейская практика	-	-	3	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	8	21
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	8	16
	Всего:	234- 312	312	312- 624	312- 832	312-1040

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	6-12	6-16	6-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-624	312-832	312-1040

Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
1 год	5-17	10-14	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап	5	8	8
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	13	4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свы ше года	До трех лет	Свы ше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6-8	6-12	6-16	6-20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4
1.	Общая физическая подготовка	100	108	144	141	136
2.	Специальная физическая подготовка	72	75	106	141	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	17	38	75	104
4.	Техническая подготовка	97	162	212	217	291
5.	Тактическая, подготовка	9	14	106	190	229
6.	Теоретическая подготовка	9	12			
7.	Психологическая подготовка	9	12			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	3	3	16	20
10.	Судейская практика	-	3	3	17	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	8	31	57
	Всего:	234- 312	312- 416	312- 624	312- 832	312-1040

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп
по виду спорта «Футбол»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Кушвинского муниципального округа СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	6-10	6-12	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-520	312-624	312-832

Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
1 год	6-17	12-30	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно- тренировочный этап	5	10	12

Этап спортивного мастерства	не ограничивается	14	0
-----------------------------	-------------------	----	---

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивног о мастерства
		До года	Свы ше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6-8	6-10	6-12	6-16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6
1.	Общая физическая подготовка	47	62	85	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	44	81	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	47	58
4.	Техническая подготовка	140	188	200	152	166
5.	Тактическая, подготовка	2	3	24	63	73
6.	Теоретическая подготовка	3	3	10	15	20
7.	Психологическая подготовка	1	2	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	8
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	3	6	10	23
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	6	12	34
13.	Интегральная подготовка	110	146	106	126	206
	Всего:	234- 312	312- 416	312- 520	312- 624	312-832

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп

по виду спорта «Хоккей с мячом»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Кушвинского муниципального округа СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-728	312-832

Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
1 год	6-17	12-15	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно- тренировочный этап	5	10	10
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6
1.	Общая физическая подготовка	90	90	124	140	130
2.	Специальная физическая подготовка	48	48	116	140	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	62	72	80
4.	Техническая подготовка	74	74	140	162	180
5.	Тактическая, подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	56	56	100	120	140
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	8	8	20	24	30
7.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	-	-	32
8.	Интегральная подготовка	36	36	62	70	80
	Всего:	234-312	312	312-624	312-728	312-832

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп
по виду спорта «Шахматы»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Кушвинского муниципального округа «СШ «Сингорск»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6-8	6-9	6-12	6-21	24
Общее количество часов в год	234	312-416	312-468	312-624	1092	1350

Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
1 год	6-17	10-12	6	Выполнение нормативов ОФП

Этап начальной подготовки	2	6-7	10
Учебно- тренировочный этап	4	8-9	6
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	9	2

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	14 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 4	3 - 5	5 - 12	5 - 12
4.	Т по	- 42	32 - 40	30 - 32	32 - 34	31 - 33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка (%)	44 - 48	44 - 48	42 - 46	42 - 46	40 - 42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6