

Принято на Тренерском  
совете МБУ ДО СШ «Прометей»  
Протокол № 3 «31» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Прометей»  
С.Н.Караваев  
«31» марта 2023 г.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные  
границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)	min наполняемость (человек)	max наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4	8

**Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	312-416	624-728	624-728	624-728	832-936	832- 936	1040-1248
2	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-14	12-14	16-18	16-18	20-24

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6