

**Автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа  
«Асамат» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики**

**Принято на педагогическом совете  
АУ ДО «СШ «Асамат» Цивильского МО ЧР**

Протокол №01 от «02» сентября 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ  
АУ ДО «СШ «Асамат» Цивильского  
МО ЧР**



Е.В. Солодженков

«02» сентября 2024 г. №86-а

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа  
«Асамат» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
на 2024-2025 учебный год**

г. Цивильск, 2024 г.

Нормативно-правовой базой для составления учебного плана являются следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 24.01.2022г. №ИСХ-02-5-09/1134 «Методические рекомендации органам исполнительной субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения Положений Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- С учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации;

- Уставом АУ ДО «СШ «Асамат»».

## **1. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 42 учебных недель для дополнительных общеразвивающих и 52 недели для программ спортивной подготовки. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся этапе, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей. Учебный план каждого этапа подготовки определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);

- содержание форм промежуточной аттестации. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительные группы (дополнительные общеразвивающие программы):

– укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; – формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; – разносторонняя физическая подготовка;

- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений, – привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебный план программ спортивной подготовки складывается из следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Задачи программы спортивной подготовки:

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;

- формирование и развитие творческих способностей для детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательных программ и программ спортивной подготовки.

Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями обучающихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Образовательные программы, реализуемые в АУ ДО СШ «Асамат», определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапам подготовки спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования.

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

## **2. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

Приоритетные направления развития образовательного процесса в АУ ДО СШ «Асамат»:

1. Развитие правовых механизмов обеспечивающих образовательный процесс и реализацию образовательных программ;

2. Развитие процесса стандартизации в образовании как системного развития содержания образования;

3. Развитие механизмов, обеспечивающих роль и актуализацию профессионального потенциала тренеров-преподавателей, потенциала развития АУ ДО СШ «Асамат».

**Цель образовательного процесса в АУ ДО СШ «Асамат»:** создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование.

Основные задачи:

- физическое воспитание личности,

- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,

- физическое совершенствование,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

### **3. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

АУ ДО СШ «Асамат» организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 42 учебных недель для дополнительных общеразвивающих программ и на 52 недели для программ спортивной подготовки. Организованное начало учебного года - 1 сентября. Организованное окончание учебного года - 31 августа. Набор и комплектование групп проводится в течении учебного года. Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы АУ ДО СШ «Асамат» и нормативными актами.

В школе установлена 7-дневная учебная неделя. Тренировочные занятия проводятся с учетом возраста занимающихся: с 13.00 до 20.00. В субботу и воскресенье с 10.00. Для обучающихся 15 -18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

### **4. Виды реализуемых программ.**

#### **Дополнительное образование детей и взрослых.**

В учреждении реализуются **общеразвивающие** программы:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной (вольной) борьбе.

-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному туризму.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу.

### **Программы спортивной подготовки:**

-Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам.

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

- Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

### **Учебный план по дополнительным общеразвивающим программам**

Виды подготовки	Кол-во часов	сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Теоретическая подготовка	30	3	4	4	2	4	4	3	3	3	
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	100	10	11	11	10	11	6	7	9	11	14
Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	70	6	6	7	6	7	8	8	8	6	8
Техническая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Тактическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	



**Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

**Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

**Для спортивных дисциплин прыжки, метания**

1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная			21-23	24-27	24-27	25-28

	физическая подготовка (%)						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

**Для спортивной дисциплины многоборье**

1.	Общая физическая подготовка (%)			21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего



		этап (этап спортивной специализации)				спортивного мастерства	спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо».**

Этапы и годы спортивной подготовки	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	До года	
БП%	55-57	50-53	43 - 46	32-35	18-22	11-15
ФП %	18 - 21	23 - 25	26-29	30-34	40-45	42-50
Участие в	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16

сравнениях %						
техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
тактическая, подготовка, стратегическая,	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
структурная и действенная практика %	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, питание и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной (вольной борьбе)**

Виды подготовки	Кол-во часов	сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
теоретическая подготовка	30	3	4	4	2	4	4	3	3	3	
Общая физическая подготовка – ОФП)	100	10	11	11	10	11	6	7	9	11	14
специальная физическая подготовка – СФП)	70	6	6	7	6	7	8	8	8	6	8
техническая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
тактическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
сравнительная подготовка	8		2		2			2		2	
контрольные испытания	6	2			2					2	
восстановительные мероприятия											
спитательная работа											
психологическая подготовка											
Итого	252	26	26	26	26	26	22	24	26	26	24

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

				этап (этап спортивной специализации)		вания спортивного мастерства	мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

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

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

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

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

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

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55

	физическая подготовка (%)						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

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

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины «маршрут»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	26-32	27-30	20-22	10-16	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-29	24-30	23-26	24-28	25-27	25-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
5.	Техническая подготовка (%)	18-20	26-28	30-34	40-45	45-50	45-50
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	6-8	2-4	3-5	2-3	2-3
7.	Медицинские,	1-3	1-3	3-5	3-5	4-6	4-6

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Для спортивной дисциплины «дистанция»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30	24-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46	33-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12	7-18
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10	7-10
5.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)			45-50	36-45	19-24	14-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	58-79	56-73	10-17	12-20	26-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-7	2-10	5-12	7-14
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-7	2-10	5-12	7-14
5.	Техническая подготовка (%)	12-25	13-24	14-18	15-20	17-22	13-17
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-15	5-15	6-9	7-10	8-11	8-11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10



