

ПРИНЯТО

на тренерском совете ПМАОУ ДО «СП»

Протокол № 2

от «29» 08 2025 г.



**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план – график по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на 2025-2026 учебный год

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального округа Первоуральск (далее по тексту ПМАОУ ДО СШ) осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с приказом министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392) и дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с Программами обучения, расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором СШ, проводимых тренерами-преподавателями на базе СШ, общеобразовательных учреждений города и учреждений физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный период для обучающихся ПМАОУ ДО СШ, непосредственно в условиях спортивной школы, арендуемых помещений и реализации индивидуальных планов спортивной подготовки, согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, тхэквондо, самбо, художественная гимнастика.

Годовой учебно-тренировочный план-график

Сфера распространения учебно-тренировочной деятельности	Первоуральское муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального округа Первоуральск
Начало тренировочного периода	1 сентября 2025 года
Окончание тренировочного периода	31 августа 2026 года
Продолжительность учебно-тренировочных занятий	В соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами по видам спорта- 36 недель В соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта- 52 недели
Продолжительность учебно-тренировочной недели	6 дней, один день-выходной в соответствии с утверждённым расписанием учебно-тренировочных занятий
Сменность занятий	В группах СОГ, НП и УТГ-1,2 года обучения тренировки проводятся как в первую, так и во вторую половину дня.
Начало занятий	с 8.00 часов
Окончание занятий	20.00 часов, 21.00 час для спортсменов старше 14 лет
Аттестация обучающихся	По утверждённому графику в форме сдачи контрольных нормативов и тестов

Продолжительность одного занятия в группах не превышает на этапах: начальной подготовки - 2 академических часа; учебно-тренировочном - 3 академических часа; спортивного совершенствования - 4 академических часа, а при двухразовых тренировочных занятиях в день – 3 академических часа. Учебные нагрузки не превышают норм, рекомендованных органами здравоохранения.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий:

Пояснительная записка

Цель деятельности Первоуральского муниципального учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа Первоуральск (далее по тексту СШ): реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям в выбранном виде спорта;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в т.ч. в выбранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

Цель учебно-тренировочного плана - создание условий для реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация поставленной цели планируется через решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, осуществление спортивной подготовки.

Одной из основных задач дополнительных образовательных программ спортивной подготовки является организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Реализуя дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивается максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определённого спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Свердловской области.

В основу учебно-тренировочного плана заложены требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Нормативными основаниями учебно-тренировочного плана являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 12.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«волейбол»**;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«футбол»**;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«тхэквондо»**;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«самбо»**;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«лёгкая атлетика»**;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«художественная гимнастика»**.

- Устав ПМАОУ ДО «СШ», утвержден Постановлением Администрации городского округа Первоуральск от 17.02.2023 года № 461

- Изменения и дополнения в Устав ПМАОУ ДО «СШ», утверждены распоряжением администрации городского округа Первоуральск от 08.11.2023 № 1029-РА;

- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределение занимающихся на группы.

- Лицензии №13463 от 29 марта 2011 года, срок действия – бессрочно

- Свидетельство о государственной аккредитации № 4445 от 15 октября 2008 года.

Основополагающими принципами спортивной подготовки обучающихся являются:

***принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, медицинского контроля);

***принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения учебно-программного материала по этапам спортивной подготовки (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.), соответствия его перспективным требованиям совершенствования спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;

***принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Учебно-тренировочный план составлен в соответствии с приказом Минспорта России от 30 мая 2023 года № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждённые приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634», дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, тхэквондо, художественная гимнастика, утверждённых приказами руководителя СШ 17.09.2024г. №432

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы реализуются по видам спорта баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, самбо, тхэквондо, художественная гимнастика, утверждённых приказами руководителя СШ 17.09.2024г. №432, по видам спорта волейбол, футбол № 445 от 01.09.2025г.

Объём учебно-тренировочной нагрузки на 2025-2026 уч. год

Этапы и периоды спортивной подготовки	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Баскетбол			
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	2 академических часа	6	312

Этап начальной подготовки (НП-2)	не более 2-х астрономических часов	6	312
Этап начальной подготовки (НП-3)		8	416
Учебно-тренировочный этап (УТГ-1)	не более 3-х астрономических часов	10	520
Учебно-тренировочный этап (УТГ-2)		12	624
Учебно-тренировочный этап (УТГ-5)		18	936
Волейбол			
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	2 академических часа	6	312
Этап начальной подготовки (НП-1)	не более 2-х астрономических часов	6	312
Футбол			
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	2 академических часа	6	312
Тхэквондо			
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	2 академических часа	6	312
Этап начальной подготовки (НП-1)	не более 2-х астрономических часов	6	312
Этап начальной подготовки (НП-2)		8	672
Учебно-тренировочный этап (УТГ-1)	не более 3-х астрономических часов	10	520
Самбо			
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	2 академических часа	6	312
Лёгкая атлетика			
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	2 академических часа	6	312
Этап начальной подготовки (НП-3)	не более 2-х астрономических часов	6	312
Учебно-тренировочный этап (УТГ-2)	не более 3-х астрономических часов	12	624
Учебно-тренировочный этап (УТГ-5)		18	936
Художественная гимнастика			
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	2 академических часа	6	312
Этап начальной подготовки (НП-1)	не более 2-х астрономических часов	6	312
Этап начальной подготовки (НП-2)		6	312
Этап начальной подготовки (НП-3)		8	416
Учебно-тренировочный этап (УТГ-1)	не более 3-х астрономических часов	10	520
Учебно-тренировочный этап (УТГ-2)		14	728
Учебно-тренировочный этап (УТГ-5)		18	936

Деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки направлена:

- на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- на создание условий для физического воспитания и физического развития;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на выявление, отбор одаренных детей;
- на подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- конкретизированы по этапам спортивной подготовки, охватывают всю систему подготовки спортсменов;
- учебно-тренировочный процесс организован по системе многолетней спортивной подготовки, что обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп;
- организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих **этапов подготовки:** спортивно-оздоровительные группы, этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- определяют общую последовательность изучения программного материала в соответствии с разделами учебно-тренировочного плана.

Цель и основное содержание **теоретического раздела** дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Основные задачи раздела «Теоретическая подготовка» - освоение знаний: по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях; технике выполнения упражнений; о планировании нагрузок; о правилах здорового образа жизни; о правилах соревнований; об антидопинговых правилах; об аналитической деятельности.

Основные формы теоретической подготовки: специальные теоретические занятия, теоретико-методическое совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса, самостоятельная работа.

Основные задачи раздела «**Практическая подготовка**» - овладение: основным комплексом параметров подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, психологической, соревновательной); средствами и методами восстановительных мероприятий; инструкторской, судейской и тренерской практикой.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия (сборы); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, которая представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование мальчиков, девочек, юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки по видам спорта: спортивная гимнастика, прыжки на батуте, лёгкая атлетика, бокс, лыжные гонки.

Практическая реализация контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по наиболее важным направлениям спортивной подготовки:

- степень усвоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических и специальных качеств;
- уровень освоения программного материала.

Система контроля и зачётные требования дополнительных образовательных программ спортивной подготовки включают:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по видам спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

К методам контроля относятся: анкетирование обучающихся; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрация функциональных и других показателей; тестирование различных сторон спортивной подготовки.

Для вновь поступающих в спортивную школу проводятся **вступительные испытания**, которые состоят из тестов, отражающих уровень общей физической подготовленности и уровень развития физических качеств, необходимых для различных видов спорта.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по тренировочным периодам, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности спортсменов.

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса:

- приёмные испытания проводятся при наборе новых групп по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- контрольные (промежуточные) испытания – в середине года с целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса;
- итоговая аттестация – в конце года, для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании:

- стажа учебно-тренировочных занятий;
- выполнения контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с ФССП;
- наличие спортивного разряда.

Показателем успешного освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки является выполнение обучающимися контрольных нормативов в соответствие с Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся);
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

Результат развития обучающихся определяется:

- физической подготовленностью спортсменов в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки (выполнением нормативов по ОФП и СФП);
- технико-тактической подготовленностью (реализация в процессе обучения уверенного выполнения технических элементов по видам спорта, в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой);
- соревновательной практикой (выполнение разрядных нормативов в соответствии с возрастом и учебно-тренировочной группой, участие в соревнованиях в соответствии с требованиями).

Порядок приёма лиц на реализацию дополнительных образовательных программ.

Приём поступающих лиц осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора спортивная школа проводит тестирование, а также при необходимости предварительные просмотры.

Минимальный возраст детей для зачисления в спортивно-оздоровительные группы и учебно-тренировочные группы по видам спорта:

СОГ		НП-1	
баскетбол	с 7 лет	баскетбол	с 8 лет
волейбол	с 7 лет	волейбол	с 8 лет
легкая атлетика	с 8 лет	легкая атлетика	с 9 лет
тхэквондо	с 8 лет	тхэквондо	с 10 лет
самбо	с 8 лет	-	-
художественная гимнастика	с 5 лет	художественная гимнастика	с 6 лет
футбол	с 8 лет	-	-

В группы начальной подготовки второго года обучения могут быть переведены обучающиеся, прошедшие обучение в группах начальной подготовки первого года обучения, и сдавшие контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке.

В группы начальной подготовки второго года обучения могут быть приняты лица, не прошедшие обучение в группах начальной подготовки первого года обучения. Основанием для зачисления в группы начальной подготовки второго года обучения является, в данном случае, заявление тренера-преподавателя и протоколы, свидетельствующие о соответствии уровня развития физических качеств учащегося требованиям комплектования группы второго года обучения начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, в выбранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

В группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого-второго, третьего года обучения переводятся только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с уровнем спортивных результатов, установленных дополнительными образовательными программами по видам спорта.

В группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого-пятого годов обучения переводятся только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и на учебно-тренировочном этапе первого, второго, третьего годов обучения не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов общей физической, специальной физической подготовки, и технико-тактической подготовки, в соответствии с уровнем спортивных результатов, установленных дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

Цель учебно-тренировочного этапа – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная направленность учебно-тренировочного этапа - углублённое овладение технико-тактическим арсеналом по специализации.

Планируемый результат:

- стабильный уровень здоровья;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с их индивидуальными способностями;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение спортивных разрядов;
- отсутствие вредных привычек и правонарушений.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта России.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства второго и последующих годов обучения переводятся спортсмены, достигшие высоких достижений в соревновательной деятельности.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, достигшие высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности и звание мастера спорта России.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения этапа спортивной подготовки проводится по решению тренерского совета.

Цель - создание условий для максимальной реализации возможностей спортсмена и его потенциала.

Направленность: продолжение углублённой специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Задачи:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Годовая тренировочная нагрузка по этапам спортивной подготовки распределяется следующим образом.

Критерии оценки выполнения учебно-тренировочного плана:

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

2. На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава обучающихся.

3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- количество спортсменов, повысивших спортивный разряд;
- состояние здоровья обучающихся.

4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших спортивный разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе;
- количество спортсменов, включённых в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации и Свердловской области.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, включённых в основной состав и резервный состав спортивных сборных команд Свердловской области.



НП-1_Мехрякова Н.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - тхэквондо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение часов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент часов в год (астр.)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		август					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	2.5	9	2.9	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	9	2.6	8	2.6	7	2.3	10	3.3	15	4.7	10	3.3	108	34.7
	4	2.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.7	5	1.7	3	1	3	1	2	0.7			42	13.5
Техническая подготовка (ТФП)	20	3.3	11	3.6	10	3.3	13	4.2	10	3.3	10	3.3	11	3.6	10	3.3	10	3.3	10	3.3	13	4.7	14	4.5	112	42.4
Тактическая подготовка (ТФП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4							8	2.6
Теоретическая подготовка (ТФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4			10	3.3
Психологическая подготовка (ПФП)			1	0.4											1	0.4									2	0.7
Контрольные мероприятия (КМ)	2	0.7							2	0.7							2	0.7							6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)																	2	0.7							2	0.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			3	3.7					3	0.7
Всего кол-во астрономических часов	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Мехрякова Н. В. /
Второй тренер-преподаватель

Сделано 1

1

Мехрякова



ИП-2 Башкова Л.Р. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.

Вид спорта - тхэквондо

Разделы подготовки	Количество еженедельных часов по месяцам/процентное соотношение объема																Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	2.2	14	3.4	10	2.5	10	2.5	10	2.5	9	2.2	10	2.5	8	2	1.4	27.5
	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	72	17.4
Учение и спортивный соревновательный (УС)			1	0.3	2	0.5											6	1.5
	16	3.9	8	2	13	3.2	15	3.7	16	3.9	14	3.4	14	3.4	20	4.9	110	43.3
Инструкционная и судейская практика (ИСП)			2	0.5									2	0.5			6	1.5
Техническая подготовка (ТхП)			2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5					14	3.4
Теоретическая подготовка (ТеоП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	10	2.5
Психологическая подготовка (ПсихП)	2	0.5															2	0.5
Контрольные мероприятия (КМ)			2	0.5					2	0.5							6	1.5
Надхимские медико-биологические мероприятия (НМБ)															2	0.5	2	0.5
Восстановительные мероприятия (ВМ)									1	0.3							4	1
Всего часов в месяце	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	38	9.2	32	7.7	34	8.2	34	8.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Башкова Л. Р. /

Второй тренер-преподаватель /

Башкова Л. Р. /

/

Башкова Л. Р. /



НП-1_Башкова Л.Р. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - тхэквондо

Разделы подготовки	Количество тренировочных часов по месяцам/процентное соотношение объема																							
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	2.9	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6	9	2.9	7	2.3	10	3.3	13	4.2	19	3.3
Специальная физическая подготовка (СПФП)	4	1.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	3	1	3	1	8	0	2	0.7
Техническая подготовка (ТехП)	18	3.3	16	5.3	11	3.6	15	4.2	18	5.3	10	3.3	11	3.6	10	3.3	10	3.3	10	3.3	13	4.2	14	4.5
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4						
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4				
Психологическая подготовка (ПсихП)			1	0.4											1	0.4								
Контрольные мероприятия (КМ)	2	0.7							2	0.7							2	0.7						
Редактирование методико-биологических мероприятий (МБП)																	2	0.7						
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			2	0.7				
Всего часов в месяце	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4

Основной тренер-преподаватель Башкова Л.Р. / Башкова Л.Р. /
Второй тренер-преподаватель / Башкова Л.Р. /



УТВ-5_Токарев С.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-й год
Недельная нагрузка - 18 астр. час.
Вид спорта - легкая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Прогноз норм создания всего объема (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	
Общая физическая подготовка (ОФП)	17	1.9	18	2	13	1.4	27	1.9	15	1.7	8	0.9	27	1.9	17	1.9	13	1.4	15	1.7	27	2.2	18	2	20.3
	28	2.2	22	2.4	28	2.2	22	2.4	22	2.4	22	2.4	22	2.4	21	2.4	22	2.4	22	2.4	20	2.2	20	2.2	27.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	0.4	3	0.4	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7					48
Участие в спортивных соревнованиях (УС)	21	2.3	21	2.3	21	2.3	21	2.3	21	2.3	21	2.3	21	2.3	21	2.3	21	2.3	21	2.3	20	2.2	20	2.2	26.5
Инструкторская и судейская подготовка (ИСДП)	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	5.6
Восстановительная терапия (ВТ)	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3.6
Тактическая подготовка (ТП)	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	6.3
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	1	0.2			1.1
Психологическая подготовка (ПсихП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2.8
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)			2	0.3																					0.3
Контрольные мероприятия (КМ)	2	0.3							2	0.3							2	0.3					2	0.3	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	78	8.4	81	8.7	75	8.1	81	8.7	81	8.7	72	7.7	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	81	8.7	75	8.1	188

Основной тренер-преподаватель Токарев С. В. / СВ / Зам. ЗУВР / Мед. П.
Второй тренер-преподаватель



УЧГ-2 Токарев С.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 12 астр. час.

Вид спорта - легкая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент освоения объема (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	2.5	2	2.8	15	2.5	17	2.8	15	2.5	15	2.5	17	2.8	17	2.8	15	2.5	17	2.8	20	3.3	18	3.3	198	31.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	174	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	4	0.7	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7			23	4.5
Техническая подготовка (Теп)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	14	2.3	14	2.3	148	23.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	24	3.5
Восстановительные мероприятия (ВМ)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					29	3.5
Теоретическая подготовка (Тр)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	23	4.5
Исследовательская подготовка (Исп)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					19	1.7
Психологическая подготовка (Псих)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4									16	2.6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)			2	0.4																					2	0.4
Контрольные мероприятия (КМ)	2	0.4							2	0.4															6	1
Всего календарно-астрономических часов в месяц	52	8.4	54	8.7	58	8.1	54	8.7	54	8.7	48	7.7	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	624	100

Основной тренер-преподаватель Токарев С. В. / СВ / Зач 300 / Мед
Второй тренер-преподаватель



ПЛАН-3 Токарев С.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка - 8 астр. час.

Вид спорта - легкая атлетика

Разделы подготовки		Количество астронимических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в т.ч. астр. (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
		Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)		13	4.4	20	4.5	10	4.4	20	4.9	20	4.9	18	4.4	20	4.9	20	4.9	6	3.9	13	4.4	31	7.5	29	7	248	59.7
Специальная физическая подготовка (СФП)		5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3					59	12.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)						2	0.5	2	0.5							2	0.5	2	0.5	2	0.5					10	2.5
Техническая подготовка (ТехП)		6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	70	16.9
Тактическая подготовка (ТП)		1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					10	2.5
Теоретическая подготовка (ТерП)		1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					10	2.5
Практическая подготовка (ПФП)		1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					10	2.5
Надводное, модельно-биомеханическое нерепетитивное (НФБН)				2	0.5																					2	0.5
Кондиционное черепно-мозговое кровообращение и (КРМ) (КРМТ)		2	0.5							2	0.5							2	0.5							6	1.5
Всего кол-во астронимических часов в месяц		34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	36	8.7	32	7.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	34	8.2	476	100

Основной тренер-преподаватель Токарев С. В. / СВ / Заведующий / Левин

Второй тренер-преподаватель



Директор ПКФ «СШ»

НП-2 Сотников В.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 8 астр. час.
 Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астронимических часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Процентное соотношение часов в год (астр.)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	1.3	6	1.5	6	1.5	8	2	5	1.3	6	1.5	7	1.7	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	76
	4	1	7	1.7	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	18.1
Специальная физическая подготовка (СФП)																									66
Учения в спортивной форме (УФФ)					2	0.5	2	0.5	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5							13
Техническая подготовка (ТехП)	10	2.5	12	2.9	10	2.5	10	2.5	10	2.5	8	2	12	2.9	10	2.5	12	2.9	8	2	12	2.9	12	2.9	176
Интеллектуальная подготовка (ИнП)	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1.3	4	1	4	1	4	1	5	1.3	48
Психологическая подготовка (ПсихП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3			1	0.3			1	0.3			2	0.5	2	0.5	2	0.5	15
Теоретическая подготовка (ТеоП)	2	0.5	2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3					18
Тактическая подготовка (ТакП)	6	1.5	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	0.5	6	1.5	4	1	58
Результативная физическая подготовка (РФП)									2	0.5	1	0.3													3
Восстановительная физическая подготовка (ВФП)																			2	0.5					3
Тестирование и контроль (ТК)	2	0.5							2	0.5															6
Всего часов астронимических часов в месяц	34	8.7	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	32	7.7	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	416

Основной тренер-преподаватель Сотников В. А. / *Сотников*
 Второй тренер-преподаватель

«Утверждаю»
Директор ЦС «СШ»



НП-3.2 Крапивина А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 3-й год.
Недельная нагрузка – 8 астр. час.

Вид спорта – баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/тренировочное соотношение объема																				Кол-во часов в год (всего)	Процент годового объема (%)				
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь				июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%	Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	1.5	7	1.7	7	1.7	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.4	5	1.4	7	1.7	7	1.7	5	1.3	2	7%	48.3	
	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.3	7	1.7	66	15.9
Специальная физическая подготовка (СФП)																										
Учебные в спортивной подготовке (УФП)																										
Техническая подготовка (ТФП)	18	2.5	11	2.7	12	2.9	11	2.7	9	2.2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	11	2.7	11	2.7	10	2.5	11	2.7	126	30.3
Методическая подготовка (МФП)	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	48	11.6
Психологическая подготовка (ПФП)	2	0.3	2	0.5	2	0.5											2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	15	3.7
Теоретическая подготовка (ТФП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					13	2.5
Тактическая подготовка (ТФП)	1	1	4	3	5	1.3	5	1.3	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	53	12.1
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)																										
Восстановительные мероприятия (ВФ)																										
Тестирование и контроль (ТФК)	2	0.5																								
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	32	7.7	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	416	100

Основной тренер-преподаватель Крапивина А. А. / Заведующий / Ведущий
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____



НП-3.1 Крапивина А. Годовой учебно-тренировочный план

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка – 8 астр. час.

Вид спорта – баскетбол

Количество тренировочных часов по месяцам/процентное соотношение объема																									Новое время тренинга (астр.)	Процент на сезон в общем (%)	
сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август					
Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Разделы подготовки																											
Общая физическая подготовка (ОФП)																											
7	1.7	6	1.5	7	1.7	7	1.7	5	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	7	1.7	6	1.5	4	1	8	2	75	18.3
Специальная физическая подготовка (СФП)																											
5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	6	1.5	5	1.3	7	1.7	65	15.9
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)																											
		6	1.5	3	0.8				2	0.5					2	0.5										13	3.2
Техническая подготовка (ТехП)																											
9	2.2	8	2	12	2.9	11	2.7	9	2.2	10	2.5	12	2.9	10	2.5	12	2.9	11	2.7	10	2.5	12	2.9	12	2.9	126	30.3
Интегральная подготовка (ИнП)																											
4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	43	11.6
Психологическая подготовка (ПП)																											
2	0.5					2	0.5			1	0.3	2	0.5			2	0.5	2	0.5	4	1					15	3.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)																											
1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					13	2.5
Тактическая подготовка (ТакП)																											
4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1.3	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1.3	53	12.1
Медицинская подготовка (МедП)																											
								3	0.8																	3	0.8
Восстановление и реабилитация (ВР)																											
																				3	0.8					3	0.8
Тестирование и контроль (ТК)																											
2	0.5							2	0.5							2	0.5									6	1.5
Всего кол-во тренировочных часов в месяц																											
34	8.2	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	32	7.7	36	8.7	32	7.7	38	9.2	34	8.2	34	8.2	36	8.7	416	100		

Основной тренер-преподаватель Крапивина А. А. / Зав. УОР / Воснов

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____



УТВ-1 Лубова Н.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
Недельная нагрузка - 10 астр. час.
Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент освоения часов в общей сумме (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	1.2	6	1.2	3	0.6	5	1	7	1.4	4	0.8	4	0.8	5	1	5	1	10	2	20	3.9	4	0.8	78	15
	8	1.6	6	1.2	4	0.8	5	1	7	1.4	4	0.8	5	1	5	1	5	1	11	2.2	21	4.1	6	1.2	88	17
Специальная физическая подготовка (СФП)			4	0.8	6	1.2	6	1.2			6	1.2	6	1.2	7	1.4	7	1.4							37	7.2
Участие в спортивной специализации (УЧСФП)	12	2.4	20	4	12	2.4	12	2.4	10	2	10	2	12	2.4	12	2.4	12	2.4	15	3	30	5.8	15	3	135	26
Техническая подготовка (ТФП)			1	0.2					1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2							5	1
Инструментальная и специальная практика (ИСП)	6	1.2	8	1.6	8	1.6	6	1.2	7	1.4	7	1.4	8	1.6	8	1.6	8	1.6	4	0.8			7	1.4	83	16
Психологическая подготовка (ПФ)	2	0.4	3	0.6	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4							20	3.9
Теоретическая подготовка (ТФП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2.4
Тактическая подготовка (ТФП)	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1					6	1.2	51	9.9
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)									2	0.4															2	0.4
Восстановительные мероприятия (ВФ)																			1	0.2	1	0.2	1	0.2	3	0.6
Тренирование и контроль (ТФП)	2	0.4							2	0.4							2	0.4							6	1.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.8	44	8.8	42	8.4	44	8.8	44	8.8	40	8	44	8.8	44	8.8	44	8.8	42	8.4	46	9.2	42	8.4	520	100

Основной тренер-преподаватель Лубова Н. В. / Лубова Н.В.
Второй тренер-преподаватель / Зам. ЗТР



ПЛАН-3 Лубова Н. В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка - 8 астр. час.

Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (всего)	Процентное соотношение (в %)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	1.7	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	7	1.7	18.3	
	7	1.7	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	4	1	15.9	
Специальная физическая подготовка (СФП)																										
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)			4	1	2	0.5																			13	3.2
Техническая подготовка (ТехП)	7	1.7	9	2.3	10	2.5	12	2.9	9	2.2	10	2.5	12	2.9	9	2.2	11	2.7	20	4.5	9	2.2	8	2	12.6	30.3
Интеллектуальная подготовка (ИнП)	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	8	2	49	11.6
Психологические подгодовка (ПП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5			15	3.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3			10	2.5
Тактическая подготовка (ТакП)	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	50	12.1
Медицинская, медико-биологические мероприятия (МБП)									3	0.8															3	0.8
Восстановительные мероприятия (ВР)																			1	0.3	1	0.3	1	0.3	3	0.8
Тестирование и контроль (ТК)	2	0.5					2	0.5																	6	1.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	32	7.7	36	8.7	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	34	8.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Лубова Н. В. /

Второй тренер-преподаватель /

Лубова

«Утверждаю»
Директор МКУ ДЗ СГ

Д.В. Иванова

УТТ-4. Иванова О.И. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2014-15 гг.

Недельная нагрузка - 18 астр. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество тренировочных часов по видам/предметам составляющие объемно																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент часов в год (астр.)	
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	0.6	5	0.6			5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	10	1.1	75	8.1	
	15	1.4	12	1.3	7	0.9	11	1.2	15	1.7	12	1.3	15	1.7	12	1.3	8	0.9	15	1.7	12	1.3	35	3.9	215	23	
	3	0.4	5	0.7	15	1.7	8	1			3	0.4	3	0.4	6	0.7	2	0.3							47	5.1	
	52	5.6	54	5.9	50	5.4	55	5.9	55	6	49	5.4	55	6	52	5.6	51	5.5	3	0.4			27	2.7	585	54	
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			17	2.9	27	2.9			54	5.8	
Теоретическая подготовка (ТП)	1	0.2	2	0.3	2	0.3			1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3	18	2	
Медицинский контроль (МК)																	6	0.7							6	0.7	
Самостоятельная и творческая работа (СТ)	5	2.4															5	0.6							5	0.6	
Самостоятельная подготовка (СП)	1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2												5	0.6
Психологическая подготовка (ПСП)			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2							1	0.2	5	0.6	
Всего кол-во тренировочных часов в месяц	78	8.4	81	8.7	75	8.1	81	8.7	78	8.4	72	7.7	81	8.7	78	8.4	78	8.4	78	8.4	81	8.7	75	8.1		936	100

Основной тренер-преподаватель Иванова О. И. /

Второй тренер-преподаватель /

Зам. уч. /

Ведущий /



УТИ-2_Медведева Н.Ю. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2014 год
Целевая нагрузка - 14 астр. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/принципиальное соотношение-пбелоз																								Кол-во часов в составе (всего)	Кол-во часов в составе (всего) (в %)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август					
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	8.6	4	58	8	
	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2				
Участие в спортивных соревнованиях (УСР)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	37	5.1
	36	5.3	27	5.3	34	4.7	36	5	39	5.4	41	4.5	35	4.5	33	4.6	42	4.6	23	3.9	17	2.4	32	4.4				
Техническая подготовка (ТехП)	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	39	5.4
	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2		
Методическая подготовка (МетП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	1.4
	2	0.3	0	0	0	0	0	0	2	2.2	0	0	0	0	0	0	2	0.3	0	0	0	0	0	0	0			
Тактико-методическая подготовка (ТакП)	2	8	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	6	0.9
	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2		
Всего астрономических часов в месяц	61	8.4	62	8.6	59	8.2	63	8.7	60	8.3	56	7.7	64	8.8	60	8.3	61	8.4	61	8.4	62	8.6	59	8.2	723	100		

Основной тренер-преподаватель Медведева Н. Ю. / С.А. /
Второй тренер-преподаватель / З.А. У.В.Р. /



НП-2 Медведова Н.Ю. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап / год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год,

Недельная нагрузка - 3 астр. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки		Количество астрономических часов по месяцам/тренировочное соотношение объема																								Код-но- вое соот- ноше- ние объема (%)	Процент часов в год (астр.)	
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август				
		Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Физическая подготовка (ФП)		13	3.2	12	2.9	15	3.7	17	4.3	12	3.0	12	3.0	12	3.0	12	3.0	12	3.0	12	3.0	12	3.0	13	3.2	146	35.1	
Специальная подготовка (СП)		6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	7	1.7	87	21	
Учение с элементами специальной подготовки (УЭСП)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	4.1	
Техническая подготовка (ТФП)		12	2.9	15	3.7	12	3.0	10	2.5	15	3.7	10	2.5	15	3.7	14	3.4	13	3.2	15	3.7	0	0	12	2.9	146	35.1	
Аэробно-кардио-функциональная подготовка (АФП)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	
Спортивная подготовка (СПП)		1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5
Медицинский, медико-биологический мониторинг (МБМ)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5	2	0.5	
Психологическая подготовка (ПФП)		2	0.5	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	
Тактико-техническая подготовка (ТТФП)		0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.3	
Психологическая подготовка (ПФП)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.3	
Всего часов астрономических часов в месяц		34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	32	7.7	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	416	102	

Основной тренер-преподаватель Медведова Н. Ю. /

Второй тренер-преподаватель

Зам. тренера /



НП-1 Медведева Н.Ю. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Процент выполнения плана в астр. час.	
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	12.5	48.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	7.6	24.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
Теоретическая подготовка (ТеоП)	6	2	11	3.6	9	2.9	7	2.3	8	2.6	6	2	7	2.3	12	3.9	7	2.3	4	1.3	0	0	0	0	2.2	27.6
Вспомогательное мероприятие (ВМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Чертотехническая подготовка (ЧТеоП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	8	2.6
Медицинский контроль (МК)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1.3
Тестирование и контроль (ТК)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	1
Тактическая подготовка (ТакП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.4
Психологическая подготовка (ПсихП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.4
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	32.2	100

Основной тренер-преподаватель Медведева Н. Ю.

Второй тренер-преподаватель

Медведева Н.Ю.

НП-1_Надеина Ю.Р. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - тхэквондо

Разделы подготовки	Количество тренировочных часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент выполнения плана (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	2.9	9	2.9	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6	7	2.3	10	3.3	12	4.2	10	3.3	10	3.3	100	34.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	3	1.7	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	5	1.7	3	1	3	1	2	0.7					42	13.5
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.3	11	3.6	10	3.3	15	4.7	10	3.3	10	3.3	11	3.6	10	3.3	10	3.3	13	4.2	24	4.5			132	42.4
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4							8	2.6
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					10	3.3
Психологическая подготовка (ПсихП)			1	0.4											1	0.4									2	0.7
Контрольные мероприятия (КМ)	2	0.7							2	0.7							2	0.7							6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)																	2	0.7							2	0.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)																									2	0.7
Всего часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	312	100		

Основной тренер-преподаватель Надеина Ю. Р. /

Второй тренер-преподаватель /

Стаж ... /

Зан. ... /

/

Подпись

«Утверждаю»
Директор ПМОУ ДЮ «СШ»



УТГ-4 Ширяева Г.М. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); 4-й год

Недельная нагрузка - 18 астр. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки		Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент из суммарного объема (%)
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
общая физическая подготовка (ОФП)		10	2.1	14	1.0	6	0.7	6	0.7	6	0.7	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	6	0.7	5	0.6	6	0.7	75	8.1
Специальная физическая подготовка (СФП)		30	3.3	25	2.7	18	2	14	1.5	15	1.7	15	1.7	16	1.8	16	1.8	15	1.7	16	1.8	18	2	17	1.9	215	23
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)		3	0.4	6	0.7	4	0.5	6	0.7	4	0.5	6	0.7	4	0.5	6	0.7	4	0.5	6	0.7	2	0.3			47	5.1
Техническая подготовка (ТехП)		30	3.3	32	3.5	46	5	46	5	42	4.5	40	4.3	45	4.9	44	4.8	44	4.8	42	4.5	46	5	48	5.2	505	54
Восстановительные мероприятия (ВМ)				3	0.4			3	0.4	6	0.7			3	0.4	6	0.7	6	0.7	8	0.9	12	1.3	7	0.8	54	5.8
Теоретическая подготовка (ТеоП)		2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2					18	2
Медицинский, медико-биологическое мероприятие (МБМ)										2	0.3	2	0.3						2	0.3					6	0.7	
Тестирование и контроль (Тик)				2	0.3					2	0.3								2	0.3					5	0.7	
Техническая подготовка (ТехП)						1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2						5	0.6	
Психологическая подготовка (ПсихП)				1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2												5	0.6	
Всего кол-во астрономических часов в месяц		75	8.1	81	8.7	78	8.4	78	8.4	81	8.7	72	7.7	78	8.4	78	8.4	81	8.7	75	8.1	81	8.7	78	8.4	936	100

Основной тренер-преподаватель Ширяева Г. М. / *Ширяева*

Второй тренер-преподаватель

Зам. УОБ Академ. А.Г. Ширяева



«Утверждаю»
Директор ПДАУ ДО «СШ»

НП-3_Ширяева Г.М. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка - 8 астр. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество тренировочных часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент часов в соотношении объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		август					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общий физический подготовка (ОФП)	12	2.5	13	3.2	13	3.2	12	2.9	13	3.2	10	2.5	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	13	3.2	146	35.1		
	5	1.1	6	1	7	1.7	7	1.7	8	2	7	1.7	6	1.5	7	1.7	10	2.5	7	1.7	9	2.2	13	2.5	87	21
Специальная физическая подготовка (СФП)			4	1	2	0.5	2	0.5			2	0.5	2	0.5	2	0.5	3	0.8					17	4.1		
	12	2.9	14	3.4	13	3.2	13	3.2	12	2.9	10	2.5	13	3.2	13	3.2	11	2.7	12	2.9	11	2.7	14	3.4	146	35.1
Восстановительные мероприятия (ВМ)																							4	1		
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3					1	0.3	1	0.3	1	0.3					1	0.3			6	1.5		
Методическая подготовка (МетП)									2	0.5	2	0.5	2	0.5									4	1		
Тактико-техническая подготовка (ТТТП)	2	0.5															2	0.5					4	1		
Психологическая подготовка (ПсихП)																							1	0.3		
Всего кол-во тренировочных часов в год	32	7.7	36	8.7	36	8.7	34	8.2	36	8.7	32	7.7	34	8.2	34	8.2	38	9.2	32	7.7	36	8.7	416	100		

Основной тренер-преподаватель Ширяева Г. М. / *Ширяева*

Второй тренер-преподаватель

Ширяева

/

/

Золотарев

Золотарев

Золотарев

Золотарев

Золотарев

Золотарев

Золотарев

«Утверждаю»
Директор ПУАФ ДО «СШ»

УП-5 Лубов И.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год.
Недельная нагрузка - 18 астр. час.
Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Процентное соотношение объема (астр.)	
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1.1	8	0.9	5	0.6	6	0.7	6	0.7	6	0.7	7	0.8	7	0.8	12	1.3	20	2.2	24	2.6	20	2.2	131	14
	10	1.1	10	1.1	5	0.6	7	0.8	9	1	7	0.8	6	0.7	7	0.8	16	1.8	24	2.6	50	5.4	9	1	150	16.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1.3			12	1.3	12	1.3	17	1.9	12	1.3	12	1.3	12	1.3									84	9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	1.3	23	2.5	15	1.7	18	2	18	2	12	1.3	17	1.9	15	1.7	15	1.7	19	2.1	6	0.7	17	1.9	187	20
Тактическая подготовка (ТП)			1	0.2	2	0.3	2	0.2					2	0.3	1	0.2	1	0.2							9	1
Интегральная подготовка (ИП)	13	1.4	15	1.7	15	1.7	15	1.7	14	1.5	24	2.6	15	1.7	15	1.7	15	1.7	12	1.3			15	1.7	159	17
Психологическая подготовка (ПП)	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6			5	0.6	53	5.7
Теоретическая подготовка (ТФП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	1.3
Тактическая подготовка (ТФП)	12	1.3	15	1.7	15	1.7	15	1.7	18	2	15	1.7	15	1.7	15	1.7	15	1.7	15	1.7			5	0.6	132	14.2
Физиологическая подготовка (ФФП)			3	0.4															2	0.3					5	0.6
Восстановление и реабилитация (ВР)																			2	0.3			3	0.4	5	0.6
Тестирование и контроль (ТК)	3	0.4							3	0.4							3	0.4							5	1
Всего часов астрономических часов в месяц	78	8.4	81	8.7	75	8.1	81	8.7	78	8.4	72	7.7	81	8.7	78	8.4	78	8.4	76	8.4	81	8.7	75	8.1	936	100

Основной тренер-преподаватель Лубов И. А. / *Лубов И.А.*
Второй тренер-преподаватель *Док. чбб Лубов И.А.*

ПЛ-1. Прокудина В. А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1 й год
Недельная нагрузка – 6 астр. час.
Вид спорта – волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Кал-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август					
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%				
Базовая физическая подготовка (БФП)	7	2.5	7	2.2	7	2.2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	3	1.7	3	2	3	1.7	3	2	5	1.7	73	25.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.4	6	2	6	2	6	2	8	2.6	6	2	7	2.4	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	73	24.1
Техническая подготовка (ТФП)	5	1.7	5	1.5	6	2	5	1.7	5	1.7	8	2.6	5	1.7	5	1.7	3	1									48	15.4
Интеллектуальная подготовка (ИФП)	5	1.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7									33	10.6
Восстановительные мероприятия (ВМ)																	1	0.4	3	1	3	1	1.5	4.9	1.5	1.9	52	16.7
Подведение итогов, анализ, корректировка программы (ИМБ)																	1	0.4									1	0.4
Тестирование и контроль (ТК)			2	0.7					4	1.3																	6	2
Теоретическая подготовка (ТФП)	3	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7									18	5.3
Тактическая подготовка (ТАП)	2	0.4	2	0.7	3	2	2	0.7					1	0.4			2	0.6	1	0.4							14	4.5
Исследовательская подготовка (ИФП)																												
Всего кал-во астрономических часов в месяц	26	8.4	25	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Прокудина В. А. / *С. Прокудина*
Второй тренер-преподаватель /

Заведующий УОП Прокудина В. А. / *В. Прокудина*

УТГ-1_Надеина Ю.Р. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
Недельная нагрузка - 10 астр. час.
Вид спорта - тхэквондо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)	
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	120	23.1	
	8	1.6	8	1.6	8	1.6	10	2	8	1.6	8	1.6	10	2	8	1.6	10	2	10	2	10	2	10	2	108		20.8
Специальная физическая подготовка (СФП)																										20	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			3	0.6	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	3	0.6	3	0.6	2	0.4									210
Техническая подготовка (ТехП)	21	4.1	17	3.3	17	3.3	15	2.9	19	3.7	13	2.5	13	2.5	17	3.3	15	2.9	19	3.7	22	4.3	22	4.3	210	6	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4							2	0.4					2	0.4							6		20
Тактическая подготовка (ТакП)			3	0.6	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	3	0.6	3	0.6	2	0.4							20	10	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					6		6
Психологическая подготовка (ПсихП)					2	0.4							2	0.4	2	0.4									6	6	
Контрольные мероприятия (КМ)	2	0.4							2	0.4							2	0.4							6		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)									2	0.4															2	12	
Восстановительные мероприятия (ВМ)					2	0.4	2	0.4			2	0.4							2	0.4	2	0.4	2	0.4	12		520
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	44	8.5	44	8.5	44	8.5	46	8.9	40	7.7	42	8.1	44	8.5	44	8.5	42	8.1	44	8.5	44	8.5	520	100	

Основной тренер-преподаватель Надеина Ю. Р. /

Второй тренер-преподаватель

Заседание УОП /

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097583

Владелец Юланов Михаил Викторович

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026