

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Приложение 6 к приказу 03.01.-99 от 02.09. 2024 г

Утверждаю

директор МБУ ДО «СПШ №1»

Васильев В.Н.



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «СПШ №1» на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план МБУ ДО «СПШ №1» разработан в соответствии с нормативными документами:

- федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с действующими изменениями и дополнениями);
- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ;
- приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с действующими изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 г. № 61573;
- приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 г. № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 959 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (с изменениями и дополнениями);
- устав МБУ ДО «СШ № 1»;
- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл;
- дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл.

Цель учебно-тренировочного плана: реализация образовательной программы МБУ ДО «СШ №1».

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки в неделю и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, а так же содержание разделов работы (видов спортивной подготовки и иные мероприятия) в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результаты реализации учебно-тренировочного плана:

1) на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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 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 три 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.

2.Режим работы учреждения

Учебно-тренировочный год в МБУ ДО «СШ № 1» начинается с 2 сентября и заканчивается в соответствии с учебно-тренировочным планом соответствующей дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность осуществляется посредством реализации:

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл;
- дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта: легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл.

Учебно-тренировочный процесс ведется по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и может осуществляться ежедневно, включая каникулярное время, в праздничные дни учебно-тренировочные занятия во взаимодействии с тренером преподавателем не проводятся, за исключением спортивных мероприятий, конкурсов и т.д., в порядке, не противоречащим действующему законодательству. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении в учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительностью не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, а так же для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Расписание учебно - тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся заместителем директора по спортивной работе по представлению тренеров-преподавателей. Перенос занятий или изменение расписания проводится только с разрешения заместителя директора по спортивной работе. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и составляет:

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х академических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает восьми часов.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Основными видами (формами) обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

Количество групп в МБУ ДО «СШ №1»

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы			
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочные	ССМ	Групп

		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	
Лёгкая атлетика	3	-	-	-	-	-		1	2	-	1	7
Тяжелая атлетика	3	-	-	-	-	-	-	-		-	1	4
Пауэрлифтинг	2					-	1					3
Спортивное ориентирование	2	2		1	3	-		1		1	2	12
Акробатический рок-н-ролл		-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	3
Всего:	10	2	-	1	4	1	1	2	3	1	4	29

Количество учащихся в МБУ ДО «СШ №1»

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы										учащихся
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные					ССМ		
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	
Лёгкая атлетика	60	-	-	-	-	-	10	22	-	-	5	97
Тяжелая атлетика	20	-	-	-	-	-	-	-	8	-	3	31
Пауэрлифтинг	20	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	26
Спортивное ориентирование	45	12	12	24	7	-	6	-	6	-	6	118
Акробатический рок-н-ролл	15	-	-	12	5	-	-	6	-	-	-	38
Всего:	160	12	12	36	12	6	16	28	14	-	14	310

3. Учебно-тренировочный план

Распределение времени в учебно-тренировочном плане соответствует объёму и соотношению видов спортивной подготовки по годам и этапам обучения.

Учебно-тренировочный план в 2024-2025 учебном году по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки складывается из 3-х этапов:

- этап начальной подготовки -2- 3 года;
- учебно-тренировочный этап - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

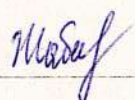
Предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида учебно-тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

- в группах совершенствования спортивного мастерства для подготовки к спортивным соревнованиям – 14-21 суток;
- в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 суток подряд, не более двух раз в год.



Учебный план
Недельная нагрузка - 6 акад. часов
Программа «Легкая атлетика»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8	4	4	
1.1	Легкая атлетика – история, правила и современное состояние.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	157	49	108	
2.1	Легкая атлетика	118	33	85	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	9	4	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	20	8	12	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	55	8	47	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	45	5	40	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	5	2	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.3	Психологическая подготовка	5	1	4	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	20	4	16	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
	Всего	240	65	175	

Тренер-преподаватель 

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СП №1»



Учебный план
Недельная нагрузка - 4,5 акад. часов
Программа «Введение в легкую атлетику»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	
1.1	Легкая атлетика – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и инд. опрос
2.	Общая физическая подготовка	117	37	80	
2.1	Легкая атлетика	80	22	58	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	7	3	4	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты.	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кроссфит	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	42	7	35	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	34	4	30	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	4	2	2	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.3	Психологическая подготовка	4	1	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	15	3	12	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		180	51	129	

Тренер-преподаватель

Мартин В. М. П.

Учебный план
Недельная нагрузка - 4,5 акад. часов
Программа «Введение в тяжелую атлетику»



№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	
1.1	Тяжелая атлетика – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и инд. опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и инд. опрос
2.	Общая физическая подготовка	117	37	80	
2.1	Тяжелая атлетика	80	22	58	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	7	3	4	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	42	7	35	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	34	4	30	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	4	2	2	Фронтальный и инд. опрос
3.3	Психологическая подготовка	4	1	3	Фронтальный и инд. опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	15	3	12	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		180	51	129	


 «Подтверждаю»
 Директор МБУ ДО «СП №1»
 «СП №1»

Учебный план
 Недельная нагрузка - акад. часов
 Программа «Тяжелая атлетика»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8	4	4	
1.1	Тяжелая атлетика – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	1	2	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и инд. опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и инд. опрос
2.	Общая физическая подготовка	157	49	108	
2.1	Тяжелая атлетика	118	33	85	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	9	4	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	20	8	12	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	55	8	47	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	30	5	25	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	20	2	18	Фронтальный и инд. опрос
3.3	Психологическая подготовка	5	1	4	Фронтальный и инд. опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	20	4	16	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		240	65	175	

Тренер-преподаватель Геоργадзе ი. მ.



Учебный план
Недельная нагрузка - 6 акад. часов
Программа «Спортивное ориентирование»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	3	3		Фронтальный
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	1	1	Фронтальный
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	3	1	Фронтальный и инд.опрос
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта	67	60	7	Фронтальный и инд. опрос
1.5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	3	1	Фронтальный и инд.опрос
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	4	3	1	Фронтальный и инд. опрос
1.7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	10	9	1	Фронтальный и инд. опрос
1.8	Основы туристской подготовки	14	12	2	Фронтальный и инд. опрос
	Итого:	108	94	14	
2.	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	66	1	65	
2.2	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Техническая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Тактическая подготовка	10	1	9	Контрольные испытания по физической подготовке
2.5	Психологическая подготовка	6	1	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.6	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях	10	1	9	Контрольные испытания по физической подготовке
	Итого:	132	6	126	
Всего		240	100	140	

Тренер-преподаватель Конарева Н.В.

Учебный план
Недельная нагрузка - 6 акад. часов
Программа «Пауэрлифтинг»



№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8	4	4	
1.1	Пауэрлифтинг – история, правила и современное состояние.	2	1	1	Фронтальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	157	49	108	
2.1	Пауэрлифтинг	108	29	79	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	9	4	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	20	8	12	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Легкая атлетика	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
2.5	Кросфит	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	55	8	47	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	45	5	40	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	5	2	3	Фронтальный и инд.опрос
3.3	Психологическая подготовка	5	1	4	Фронтальный и инд.опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	20	4	16	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		240	65	175	

Тренер-преподаватель

Азаров С.А.



Учебный план
Недельная нагрузка 45 акад. часов
Программа «Введение в акробатический рок-н-ролл»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	
1.1	Акробатический рок-н-ролл – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях акробатическим рок-н-роллом. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	117	37	80	
2.1	Акроб.рок-н-ролл	80	22	58	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	7	3	4	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	42	8	34	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	18	2	16	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	4	2	2	
3.3	Хореографическая подготовка	16	2	14	Фронтальный и инд. опрос
3.4	Психологическая подготовка	4	2	2	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	15	3	12	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		180	52	128	

Тренер-преподаватель Носова В.Р.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"



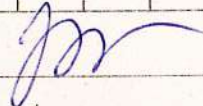
УТГ - 1 Тонерян Л.Г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до 1-й год

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - акробатический рок-н-ролл

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	1.5	4	1	6	1.5	6	1.5	4	1	4	1	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5			4	1	58-4	14
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2	8	2	6	1.5	8	2	8	2	8	2	10	2.5	6	1.5	6	1.5	8	2					76	18.3
Техническая подготовка (ТехП)	15	3.7	16	3.9	17	4.1	19	4.6	14	3.4	16	3.9	16	3.9	14	3.4	16	3.9	16	3.9			14	3.4	173	41.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.3	3	0.8	1	0.3	1	0.3					2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3			4	1	15	3.7
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	4	1			2	0.5	2	0.5	4	1	4	1	2	0.5					24	5.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.3											1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	8	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	4	1																					4	1	8	2
Самостоятельная подготовка (СП)					2	0.5			8	2	2	0.5	2	0.5			2	0.5	2	0.5	30	7.3	6	1.5	54	13
Всего кол-во академических часов в месяц	36	8.7	34	8.2	34	8.2	38	9.2	34	8.2	32	7.7	38	9.2	32	7.7	36	8.7	36	8.7	32	7.7	34	8.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Тонерян Л. Г. /  / Тонерян Л.Г. /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"



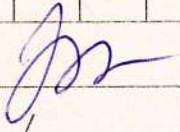
УТГ-5 Тонерян Л.Г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки : учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год

Недельная нагрузка - 10 академ. час.

Вид спорта - акробатический рок-н-ролл

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (академ.)	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)	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	2	0.4	2	0.4	2	0.4	4	0.8	2	0.4	4	0.8			2	0.4	34	6.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	2.5	11	2.2	11	2.2	10	2	10	2	11	2.2	13	2.5	11	2.2	11	2.2	12	2.4			2	0.4	115	22.2
Техническая подготовка (ТехП)	22.5	4.4	23	4.5	22.5	4.4	26	5	18.5	3.6	23	4.5	20.5	4	20.5	4	20	3.9	22	4.3			10	2	228.5	44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	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					10	2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			4	0.8	3	0.6	3	0.6	1	0.2	3	0.6	3	0.6	4	0.8	4	0.8	4	0.8					29	5.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2			2	0.4	15	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	1	0.2																					4	0.8	5	1
Самостоятельная подготовка (СП)									10	2	2.5	0.5	2.5	0.5			2.5	0.5			44	8.5	22	4.3	83.5	16.1
Всего кол-во академических часов в месяц	42.5	8.2	44	8.5	42.5	8.2	45	8.7	42.5	8.2	44.5	8.6	44	8.5	42.5	8.2	42.5	8.2	44	8.5	44	8.5	42	8.1	520	100

Основной тренер-преподаватель Тонерян Л. Г. /  / Тонерян Л.Г. /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"



ССМ 2 Алутин И.М. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 2-й год

Недельная нагрузка - 18 академ. час.

Вид спорта - спортивное ориентирование

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	12	1.3	12	1.3	12	1.3	22	2.4	13	1.4	14	1.5	14	1.5	11	1.2	16	1.8	12	1.3			8	0.9	146	15.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	32	3.5	34	3.7	34	3.7	25	2.7	16	1.8	27	2.9	35	3.8	34	3.7	30	3.3	33	3.6	18	2	13	1.4	331	35.4
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	7	0.8	8	0.9	7	0.8	3	0.4	6	0.7	5	0.6	8	0.9	10	1.1	8	0.9	11	1.2					73	7.8
Техническая подготовка (ТехП)	8	0.9	8	0.9	8	0.9	7	0.8	7	0.8	6	0.7	8	0.9	8	0.9	8	0.9	6	0.7					74	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	10	1.1	10	1.1	12	1.3	14	1.5	14	1.5	18	2	10	1.1	12	1.3	5	0.6	10	1.1			15	1.7	130	13.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3			3	0.4	2	0.3							16	1.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			7	0.8	3	0.4	2	0.3	4	0.5															16	1.8
Самостоятельная подготовка (СП)							3	0.4	21	2.3			3	0.4			12	1.3	3	0.4	63	6.8	45	4.9	150	16.1
Всего кол-во академических часов в месяц	72	7.7	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	81	8.7	936	100

Основной тренер-преподаватель Алутин И. М. / Алутин И.М. / Алутин И.М. /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ №1»



УТТ 1 Алутин А.И. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки : учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) МБ 1-й год

Недельная нагрузка - 10 академ. час.

Вид спорта - спортивное ориентирование

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (академ.)	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)	15	2.9	24	4.7	21	4.1	16	3.1	14	2.7	18	3.5	20	3.9	20	3.9	17	3.3	16	3.1					181	34.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	6	1.2	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	4	0.8	8	1.6	90	17.4
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	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					20	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	4	0.8	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	5	1	69	13.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2					60	11.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2			1	0.2										1	0.2					1	0.2		4	0.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.4					2	0.4							2	0.4			2	0.4			4	0.8	12	2.4
Самостоятельная подготовка (СП)									12	2.4			2	0.4			6	1.2	2	0.4	36	7	26	5	84	16.2
Всего кол-во академических часов в месяц	40	7.7	46	8.9	44	8.5	40	7.7	44	8.5	40	7.7	44	8.5	44	8.5	46	8.9	42	8.1	46	8.9	44	8.5	520	100

Основной тренер-преподаватель Алутин А. И. / Алутин / Алутин А.И. /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"



УТГ -1 Конарева М.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 - спортивное ориентирование

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)	16	3.1	20	3.9	20.5	4	16	3.1	10.5	2.1	17	3.3	20	3.9	18.5	3.6	16	3.1	16	3.1					170.5	32.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.8	13	2.5	8	1.6	13	2.5	6	1.2	8	1.6	9	1.8	8	1.6	8	1.6	8.5	1.7	4	0.8	9	1.8	103.5	20
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	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					20	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.2	5	1	5	1	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	5	1	69	13.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	1	5	1	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	2	0.4			60	11.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2			1	0.2											1	0.2					1	0.2	4	0.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.2					2	0.4			1	0.2			2	0.4			2	0.4			4	0.8	12	2.4
Самостоятельная подготовка (СП)									12	2.4			2	0.4			6	1.2	2	0.4	33	6.4	26	5	81	15.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	40	7.7	45	8.7	42.5	8.2	45	8.7	42.5	8.2	40	7.7	45	8.7	42.5	8.2	45	8.7	42.5	8.2	45	8.7	45	8.7	520	100

Основной тренер-преподаватель Конарева М. В. / Конарева / Конарева М.В. /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"

Васильев
МБУ ДО "СШ №1"
Винноградский район
Иркутская область

ССМ Конарева М.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 3-й год

Недельная нагрузка - 18 астр. час.

Вид спорта - спортивное ориентирование

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)	9	1	12	1.3	12	1.3	22	2.4	13	1.4	14	1.5	14	1.5	11	1.2	16	1.8	12	1.3			8	0.9	143	15.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	29	3.1	34	3.7	34	3.7	25	2.7	16	1.8	27	2.9	35	3.8	34	3.7	30	3.3	33	3.6	18	2	13	1.4	328	35.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	7	0.8	8	0.9	7	0.8	3	0.4	6	0.7	5	0.6	8	0.9	10	1.1	8	0.9	11	1.2					73	7.8
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.2	8	0.9	8	0.9	7	0.8	7	0.8	6	0.7	8	0.9	8	0.9	8	0.9	6	0.7					77	8.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	0.8	10	1.1	12	1.3	14	1.5	14	1.5	18	2	10	1.1	12	1.3	5	0.6	10	1.1			15	1.7	127	13.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3			3	0.4	2	0.3							16	1.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)			7	0.8	3	0.4	2	0.3	4	0.5															16	1.8
Самостоятельная подготовка (СП)	6	0.7					3	0.4	21	2.3			3	0.4			12	1.3	3	0.4	63	6.8	45	4.9	156	16.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	72	7.7	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	81	8.7	936	100

Основной тренер-преподаватель Конарева М. В. / *Конарева* / *Конарева М.В.* /

Второй тренер-преподаватель / /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"



УТГ 2 Алутина Н.С. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
Недельная нагрузка - 10 академ. час.
Вид спорта - спортивное ориентирование

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	15	2.9	24	4.7	21	4.1	16	3.1	14	2.7	18	3.5	20	3.9	20	3.9	17	3.3	16	3.1					181	34.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	6	1.2	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	4	0.8	8	1.6	90	17.4
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	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					20	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	4	0.8	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	5	1	69	13.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2					60	11.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2			1	0.2											1	0.2					1	0.2	4	0.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.4					2	0.4						2	0.4				2	0.4			4	0.8	12	2.4
Самостоятельная подготовка (СП)									12	2.4			2	0.4			6	1.2	2	0.4	36	7	26	5	84	16.2
Всего кол-во академических часов в месяц	40	7.7	46	8.9	44	8.5	40	7.7	44	8.5	40	7.7	44	8.5	44	8.5	46	8.9	42	8.1	46	8.9	44	8.5	520	100

Основной тренер-преподаватель Алутина Н. С. / Алутина Н.С. / Алутина Н.С. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /



УТГ 4 Алутина Н.С. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 14 академ. час.

Вид спорта - спортивное ориентирование

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	18	2.5	20	2.8	24	3.3	22	3.1	16	2.2	20	2.8	20	2.8	20	2.8	18	2.5	18	2.5					196	27
Специальная физическая подготовка (СФП)	19	2.7	22	3.1	15	2.1	16	2.2	13	1.8	17	2.4	17	2.4	19	2.7	17	2.4	19	2.7	14	2	17	2.4	205	28.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.3	4	0.6	4	0.6	1	0.2	2	0.3	3	0.5	5	0.7	4	0.6	6	0.9	6	0.9					37	5.1
Техническая подготовка (ТехП)	5	0.7	5	0.7	6	0.9	6	0.9	6	0.9	6	0.9	6	0.9	6	0.9	6	0.9	5	0.7			7	1	64	8.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	9	1.3	9	1.3	9	1.3	9	1.3	9	1.3	9	1.3	9	1.3	11	1.6	9	1.3	9	1.3					92	12.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	3	0.5	1	0.2	2	0.3													10	1.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	1	0.2			2	0.3					2	0.3	4	0.6	17	2.4
Самостоятельная подготовка (СП)									12	1.7			2	0.3			7	1	2	0.3	48	6.6	36	5	107	14.7
Всего кол-во академических часов в месяц	56	7.7	62	8.6	61	8.4	59	8.2	61	8.4	58	8	59	8.2	62	8.6	63	8.7	59	8.2	64	8.8	64	8.8	728	100

Основной тренер-преподаватель Алутина Н. С. /  / Алутина Н.С. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"



ГНП -3 Алутин И.М. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - спортивное ориентирование

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)	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	12	2.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	14	3.4	16	3.9	5	1.3	10	2.5	169	40.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	0.8	5	1.3	5	1.3	5	1.3	3	0.8	3	0.8	5	1.3	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	44	10.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							1	0.3							1	0.3	1	0.3	1	0.3					4	1
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.5	8	2	8	2	6	1.5	8	2	6	1.5	4	1	10	2.5	6	1.5	6	1.5					68	16.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5			5	1.3	59	14.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.5							2	0.5					2	0.5							6	1.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.5											2	0.5									2	0.5	6	1.5
Самостоятельная подготовка (СП)									8	2			2	0.5			4	1	2	0.5	28	6.8	16	3.9	60	14.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	32	7.7	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	32	7.7	34	8.2	36	8.7	36	8.7	34	8.2	36	8.7	36	8.7	416	100

Основной тренер-преподаватель Алутин И. М. / Алутин И.М. / Алутин И.М. /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ №1»
[Подпись]
3-й год
«СШ №1»

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства: 3-й год

Вид спорта - тяжелая атлетика

Основной тренер-преподаватель Георгадзе Ю. М. / _____ / Георгадзе Ю.М.
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"
Васильев



ССМ Купин А.Д. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства; 3-й год

Недельная нагрузка - 18 академ. час.

Вид спорта - легкая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	12	1.3	12	1.3	12	1.3	22	2.4	13	1.4	14	1.5	14	1.5	11	1.2	16	1.8	12	1.3			8	0.9	146	15.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	28	3	30	3.3	30	3.3	23	2.5	14	1.5	20	2.2	23	2.5	24	2.6	26	2.8	26	2.8	18	2	11	1.2	273	29.2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	7	0.8	8	0.9	6	0.7	3	0.4	4	0.5	6	0.7	8	0.9	8	0.9	6	0.7	6	0.7					62	6.7
Техническая подготовка (ТехП)	16	1.8	16	1.8	18	2	17	1.9	17	1.9	22	2.4	22	2.4	22	2.4	11	1.2	12	1.3					173	18.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7	6	0.7	8	0.9	6	0.7	6	0.7	6	0.7			15	1.7	77	8.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	7	0.8	2	0.3	2	0.3			2	0.3	28	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)			7	0.8	4	0.5	2	0.3	4	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3					27	2.9
Самостоятельная подготовка (СамП)							3	0.4	21	2.3			3	0.4			12	1.3	3	0.4	63	6.8	45	4.9	150	16.1
Всего кол-во академических часов в месяц	72	7.7	81	8.7	78	8.4	78	8.4	81	8.7	72	7.7	82	8.8	80	8.6	81	8.7	69	7.4	81	8.7	81	8.7	936	100

Основной тренер-преподаватель Купин А. Д. / *А.Д. Купин* / *Купин АД* /

Второй тренер-преподаватель / /



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО "СШ №1"

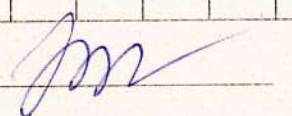
УТГ - 1 Тонерян Л.Г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки : учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - акробатический рок-н-ролл

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (академ.)	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)	4	1	2	0.5	2	0.5	4	1	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5					24	5.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	8	2	8	2	10	2.5	10	2.5	8	2	12	2.9	8	2	8	2	10	2.5			4	1	96	23.1
Техническая подготовка (ТехП)	15	3.7	18	4.4	19	4.6	19	4.6	14	3.4	18	4.4	18	4.4	16	3.9	18	4.4	18	4.4			14	3.4	187	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.3	3	0.8	1	0.3	1	0.3					2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3			4	1	15	3.7
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	4	1			2	0.5	2	0.5	4	1	4	1	2	0.5					24	5.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.3											1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	8	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МибМ, Тик)	4	1																					4	1	8	2
Самостоятельная подготовка (СП)					2	0.5			8	2	2	0.5	2	0.5			2	0.5	2	0.5	30	7.3	6	1.5	54	13
Всего кол-во академических часов в месяц	36	8.7	34	8.2	34	8.2	38	9.2	34	8.2	32	7.7	38	9.2	32	7.7	36	8.7	36	8.7	32	7.7	34	8.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Тонерян Л. Г. /  / Тонерян Л.Г. /

Второй тренер-преподаватель _____ /



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"

УТГ - 5 Халеев В.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-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.)	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)	17	2.8	20	3.3	16	2.6	15	2.5	10	1.7	16	2.6	20	3.3	19	3.1	14	2.3	15	2.5	12	2	8	1.3	182	29.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	8	1.3	10	1.7	10	1.7	8	1.3					96	15.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7			3	0.5	4	0.7	4	0.7					35	5.7
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	12	2	12	2	12	2	10	1.7	10	1.7	14	2.3	12	2	12	2	14	2.3			8	1.3	124	19.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.5			2	0.4	2	0.4					2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7			2	0.4	23	3.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТИК)	4	0.7	2	0.4			2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2			6	1	22	3.6
Тактическая подготовка (ТП)			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2					14	2.3
Теоретическая подготовка (ТерП)	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					18	2.9
Психологическая подготовка (ПсихП)			2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2			1	0.2					12	2
Самостоятельная подготовка (СамП)					2	0.4			12	2	2	0.4	2	0.4			8	1.3	2	0.4	42	6.8	28	4.5	98	15.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	48	7.7	54	8.7	52	8.4	50	8.1	52	8.4	48	7.7	54	8.7	54	8.7	54	8.7	52	8.4	54	8.7	52	8.4	624	100

Основной тренер-преподаватель Халеев В. В. / Халеев / Халеев В.В. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "СШ №1"



УТГ -4 Халеев В.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-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.)	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)	17	2.8	20	3.3	16	2.6	15	2.5	10	1.7	16	2.6	20	3.3	19	3.1	14	2.3	15	2.5	12	2	8	1.3	182	29.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	8	1.3	10	1.7	10	1.7	8	1.3					96	15.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7			3	0.5	4	0.7	4	0.7					35	5.7
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	12	2	12	2	12	2	10	1.7	10	1.7	14	2.3	12	2	12	2	14	2.3			8	1.3	124	19.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.5			2	0.4	2	0.4					2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7			2	0.4	23	3.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	4	0.7	2	0.4			2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2			6	1	22	3.6
Тактическая подготовка (ТП)			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2					14	2.3
Теоретическая подготовка (ТерП)	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					18	2.9
Психологическая подготовка (ПсихП)			2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2			1	0.2					12	2
Самостоятельная подготовка (СамП)					2	0.4			12	2	2	0.4	2	0.4			8	1.3	2	0.4	42	6.8	28	4.5	98	15.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	48	7.7	54	8.7	52	8.4	50	8.1	52	8.4	48	7.7	54	8.7	54	8.7	54	8.7	52	8.4	54	8.7	52	8.4	624	100

Основной тренер-преподаватель Халеев В. В. / Халеев / Халеев П.П. /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО "СШ №1"

УТГ -3 Азаров С.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6.5	1.1	6.5	1.1	6.5	1.1	6.5	1.1	6	1	6	1	8.5	1.4	6.5	1.1	8	1.3	8	1.3					69	11.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	26	4.2	27	4.4	27.5	4.5	26	4.2	21	3.4	22	3.6	25.5	4.1	28	4.5	24	3.9	26	4.2	13	2.1	7	1.2	273	43.8
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9			5	0.9	5	0.9	5	0.9	4	0.7	2	0.4					41	6.6
Техническая подготовка (ТехП)	7.5	1.3	7.5	1.3	8	1.3	7.5	1.3	8	1.3	7	1.2	8	1.3	7.5	1.3	9	1.5	8	1.3	8	1.3			86	13.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2.5	0.5	2.5	0.5	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	1	0.2	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3					16.5	2.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	1	0.2	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3			2	0.4	16.5	2.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.4	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2			3	0.5	12	2
Самостоятельная подготовка (СП)					3	0.5	3	0.5	15	2.5	5	0.9	3	0.5			6	1	3	0.5	30	4.9	42	6.8	110	17.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	51	8.2	54	8.7	51	8.2	54	8.7	48	7.7	54	8.7	51	8.2	54	8.7	51	8.2	51	8.2	54	8.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Азаров С. В. / А / Азаров С.В. /

Второй тренер-преподаватель / /

4.Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная МБУДО «СШ № 1» от 01.02.2023г № 03.01-12
2. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная МБУДО «СШ № 1», от 01.02.2023г. № 03.01-12;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г.№ 949 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»
5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденная МБУДО «СШ № 1», от 01.02.2023г. № 03.01-12
6. Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022г. № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»
7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденная МБУДО «СШ № 1» от 01.02.2023г. № 03.01-12
8. Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 959 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

minsport.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

edu.gov.ru - официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации

fcpsr.ru – официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва.