

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вейделевская спортивная школа» Белгородской области

СОГЛАСОВАНО на заседании педагогического совета от 31.08.2023г. Протокол №1	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «Вейделевская спортивная школа»  Е.Пелехоце Приказ № 82/3 от 01.09.2023г.
--	--

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Вейделевская спортивная школа»
на 2023-2024 г.г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тренировочный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Вейделевская спортивная школа» (далее Учреждение) составлен на основе:

-Федерального закона от 04.12.2007 г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022г. №634. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ Минспорта России от 22 ноября 2022г. № 1055;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ Минспорта России от № 1074 от 24.11.2022г.);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 952);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 989);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта практическая (Приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1052)

- нормативных правовых актов Министерства спорта Российской Федерации:

- Устава МБУ ДО «Вейделевская спортивная школа».

Учебно-тренировочный процесс отражает специфику реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: бокс, дзюдо, футбол, волейбол, шахматы, волейбол, плавание, киокусинкай, практическая стрельба разработанных на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказом директора МБУ ДО «Вейделевская спортивная школа» на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Спортивная подготовка включает следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки: бокс, дзюдо, футбол, шахматы, волейбол, киокусинкай, практическая стрельба, плавание;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации): дзюдо, футбол, бокс, шахматы;
- 3) спортивно-оздоровительный этап (плавание, шахматы, футбол).

Учебно-тренировочный план позволяет реализовать принципы комплексности, преемственности и вариативности, заложенные в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки:

- принцип комплексности выражен в тесной взаимосвязи учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, теоретической, физической, технико-тактической и психологической подготовки, медицинского контроля и восстановительных мероприятий;

- принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном от этапа к этапу усложнения содержания тренировочных занятий (далее - спортивных тренировок), в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов спортивной подготовки в соответствии с требованиями высшего спортивного мастерства;

- принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для спортивной подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, спортивных тренировок, не нарушая общих подходов. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортивная подготовка в группах проводится путем организованных учебно-тренировочных занятий, на которых даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование спортивных тренировок (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок

разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора МБУ ДО «Вейделевская СШ» и размещается на информационном стенде. Расписание составляется с учетом предложений педагогического совета в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся с учетом их обучения в образовательных организациях.

Учебно-тренировочный план МБУ ДО «Вейделевская СШ» складывается из 2-х этапов, преемственно связанных между собой: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТЭ).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день составляет: на этапе начальной подготовки – 2 академических часа, на тренировочном этапе - 3 часа.

По решению педагогического совета МБУ ДО «Вейделевская СШ» объем тренировочной нагрузки может быть сокращен, но не более чем на 25% начиная с тренировочного этапа.

Возрастные требования к спортсменам (минимальный возраст):

Этапы подготовки	
<i>этап начальной подготовки</i>	<i>Учебно-тренировочный этап</i>
ДЗЮДО	
7 лет	11 лет
БОКС	
9 лет	12 лет
ФУТБОЛ	
7 лет	10 лет
ШАХМАТЫ	
6 лет	8 лет
ВОЛЕЙБОЛ	
8 лет	12 лет
ПЛАВАНИЕ	
7 лет	9 лет
КИОКУСИНКАЙ	
8 лет	10 лет

В общеразвивающих программах требования к спортивной подготовке и возрасту занимающихся не предъявляются.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по видам спорта

ДЗЮДО:

	Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1г	2г	3г	4г	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	728	832	832

БОКС:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
	Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	14	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	728	832	936

ФУТБОЛ:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	СОЭ	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		Весь период	1г	2г	3г	1г	2	3	4	
Количество часов в неделю	4,5-6	6	6	8	10	10	12	12	14	

Общее количество часов в год	234-312	312	312	416	520	624	624	624-	728	
------------------------------	---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	--

ШАХМАТЫ:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	8	12	12	12	14
Общее количество часов в год	312	416	624	624	624	728

ВОЛЕЙБОЛ:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	520	624	624

ПЛАВАНИЕ:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	12	16	16

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

КИОКУСИНКАЙ:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
часов в неделю	6	6	8	8	8	8	10	12
количество часов в год	312	312	416	416	416	416	520	624

ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	12	14
Общее количество часов в год	312	416	624	728

Режим работы МБУ ДО «Вейделевская СШ»

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Спортивный сезон начинается 1 сентября. Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели тренировочных занятий.

Начало занятий:

✓ 8.00 – 20.00 час.

Продолжительность занятия – 60 мин.

Тренировочные сборы и соревнования согласно календарному плану.

Режим работы и недельная нагрузка:

- Административных работников – 40 часов в неделю (с 8 до 17 часов).

Выходные: суббота, воскресенье.

- Тренеры – согласно тарификации.

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Вейделевская СШ"

НП-2 Кравченко М.Н. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																																Кол-во часов в год (астр.)	Процент несе соотношенные объемы (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август																											
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%																
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	144	46.2										
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.7	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	35	11.3												
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	10	3.3	9	2.9	10	3.3	9	2.9	10	3.3	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	110	35.3												
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4	0	0	2	0.7	2	0.7	1	0.4	0	0	0	0	1	0.4	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	4.9												
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.7	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных), мероприятиях (УФМС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100												

Основной тренер-преподаватель Кравченко М. Н. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

МП-3 Кравченко М.Н. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (X)		
	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	3.9	14	4.5	12	3.9	13	4.2	14	4.5	12	3.9	14	4.5	18	5.8	14	4.5	17	5.5	13	4.2	20	6.5	16	5.2	175	56.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	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	0.7	16	5.2
Техническая подготовка (ТепП)	8	2.6	10	3.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	10	3.3	8	2.6	10	3.3	8	2.6	8	2.6	10	3.3	96	30.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, теорП, пп)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	19	6.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМТМК)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	6	2
Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УФМШ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	30	9.7	24	7.7	24	7.7	24	7.7	24	7.7	24	7.7	30	9.7	24	7.7	30	9.7	24	7.7	24	7.7	30	9.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Кравченко М. Н. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО «Вейделевская СШ»

ТЭ-Кравченко М.Н. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год
 Недельная нагрузка - 14 астр. час.
 Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																																Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (3)
	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)	16	2.2	12	1.7	14	2	16	2.2	16	2.2	12	1.7	14	2	14	2	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	186	25.6										
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1.7	7	1	5	0.7	12	1.7	11	1.6	9	1.3	11	1.6	10	1.4	12	1.7	10	1.4	12	1.7	10	1.4	12	1.7	10	1.4	12	1.7	10	1.4	12	1.7	10	1.4	12	1.7	123	16.9										
Участие в спортивных соревнованиях (учаспор)	0	0	9	1.3	9	1.3	0	0	6	0.9	9	1.3	0	0	9	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42	5.8										
Техническая подготовка (ТехП)	15	2.1	16	2.2	15	2.1	17	2.4	14	2	12	1.7	17	2.4	16	2.2	16	2.2	15	2.1	16	2.2	15	2.1	16	2.2	15	2.1	16	2.2	15	2.1	16	2.2	15	2.1	16	2.2	134	25.3										
Психологическая подготовка (ПП)	0	0	4	0.6	4	0.6	0	0	0	0	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	2.8											
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	2	0.3	0	0	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	1.1											
Тактическая подготовка (ТакП)	9	1.3	9	1.3	10	1.4	11	1.6	7	1	6	0.9	10	1.4	9	1.3	11	1.6	14	2	13	1.8	10	1.4	13	1.8	10	1.4	13	1.8	10	1.4	13	1.8	10	1.4	119	16.4												
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.5	3	0.5	2	0.3	0	0	2	0.3	3	0.5	2	0.3	3	0.5	2	0.3	3	0.5	2	0.3	3	0.5	2	0.3	26	3.6												
Инструкторская практика (ИП)	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5												
Контрольный мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (ТМК))	0	0	0	0	0	0	2	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0.7											
Судейская практика (СудП)	0	0	2	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.5												
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	1.1												
Всего кол-во астрономических часов в месяц	60	8.3	61	8.4	61	8.4	60	8.3	60	8.3	61	8.4	61	8.4	60	8.3	60	8.3	61	8.4	62	8.6	61	8.4	62	8.6	61	8.4	62	8.6	61	8.4	61	8.4	61	8.4	728	100												

Основной тренер-преподаватель Кравченко М. Н. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ТТ-5 Кравченко М. Н. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год
Недельная нагрузка - 16 астр. час.

Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент норм. соотношению объемов (X)		
	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	2	13	1.6	13	1.6	13	1.6	12	1.5	13	1.6	12	1.5	13	1.6	12	1.5	10	1.3	12	1.5	18	2.2	13	1.6	158	19
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	1.9	14	1.7	14	1.7	15	1.9	14	1.7	15	1.9	16	2	1.6	2	1.6	2	1.6	2	1.6	18	2.2	17	2.1	183	22	
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	0	0	6	0.8	6	0.8	0	0	8	1	8	1	8	1	8	1	4	0.5	8	1	8	1	0	0	8	1	64	7.7
Техническая подготовка (ТехП)	28	3.4	26	3.2	26	3.2	28	3.4	26	3.2	26	3.2	26	3.2	28	3.4	26	3.2	26	3.2	26	3.2	27	3.3	27	3.3	320	38.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.5	4	0.5	4	0.5	6	0.8	6	0.8	4	0.5	6	0.8	5	0.7	60	7.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	4	0.5	3	0.4	20	3.5
Медицинские, медико-биологические, воспитательные мероприятия, тестирование и контроль (МФБМПК)	4	0.5	4	0.5	0	0	4	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.5	2	0.3	0	0	0	0	18	2.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	68	8.2	70	8.5	67	8.1	68	8.2	68	8.2	68	8.2	68	8.2	70	8.5	72	8.7	67	8.1	67	8.1	73	8.8	73	8.8	832	100

Основной тренер-преподаватель Кравченко М. Н. /

Второй тренер-преподаватель

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО «Вейделевская СШ»

НП-1 Шумайлов А.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (к)		
	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	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	10	3.3	9	2.9	8	2.6	8	2.6	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	181	32.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	7	2.3	7	2.3	4	1.3	4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	73	23.4
Техническая подготовка (ТехП)	3	1	7	2.3	8	2.6	8	2.6	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	7	2.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	70	22.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	2	4	1.3	3	1	3	1	5	1.7	4	1.3	4	1.3	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	38	12.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МББМТК)	2	0.7	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2
Самостоятельная подготовка (СамП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	5.8
Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (УФМН)	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	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 Шумайлов А. А. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

НП-мл.гр. Шумайлов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (X)
	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	8	3.5	6	2.6	7	3	7	3	77	33
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	5	2.2	6	2.6	5	2.2	6	2.6	5	2.2	5	2.2	5	2.2	4	1.8	3	1.3	3	1.3	54	23.1
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	4	1.8	4	1.8	5	2.2	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	2	0.9	2	0.9	43	18.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (Тайп, теорп, пп)	4	1.8	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	1	0.5	1	0.5	30	12.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.9	0	0	0	0	0	0	2	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.9	0	0	0	0	6	2.6
Самостоятельная подготовка (СамП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2.6	6	2.6	18	7.7
Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФМ)	0	0	1	0.5	1	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0.9	0	0	0	2	0.9	0	0	0	0	6	2.6
Всего кол-во академических часов в месяц	19	8.2	19	8.2	19	8.2	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	19	8.2	19	8.2	234	100

Основной тренер-преподаватель Шумайлов А. А. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Вейделевская СШ"

ИП-3 Шумайлов ГИДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
 Недельная нагрузка - 8 академ. час.
 Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентные соотношения 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)	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	158	36.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	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	62	15
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.9	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	133	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	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	5	1.3	4	1	59	14.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВПК)	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	1	0.3	12	2.9
Всего кол-во академических часов в месяц	37	8.9	36	8.7	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	33	8	416	100

Основной тренер-преподаватель Шумайлов А. А. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

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

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

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кал-во часов в год (Секмен.)	Процентное соотношение объемов (%)
	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)	10	3.3	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	10	3.3	9	2.9	8	2.6	8	2.6	7	2.3	7	2.3	7	2.3	101	32.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	2	0.7	7	2.3	7	2.3	4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	73	23.4
Техническая подготовка (ТепП)	3	1	7	2.3	8	2.6	8	2.6	5	1.7	5	1.7	4	1.3	7	2.3	8	2.6	5	1.7	5	1.7	5	1.7	70	22.5
Теоретическая, психологическая подготовка (ТепП, ПП)	6	2	4	1.3	3	1	3	1	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	38	12.2
Медицинские, медико-биологические, ассистентские мероприятия, тестирование и контроль (МБМБМТМК)	2	0.7	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	6	2
Самостоятельная подготовка (СамП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2	6	2	6	2	18	5.8
Участие в физкультурных (физульно-спортивных) мероприятиях (УчФМ)	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	6	2
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	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 Анучин Н. В. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО «Вейделевская СШ»

ТГ-Анучина Н.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
 Недельная нагрузка – 12 академ. час.
 Вид спорта – бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																				Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (к)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август															
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2	12	2	12	2	12	2	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	136	21.8		
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	125	20.1				
Техническая подготовка (ТехП)	19	3.1	19	3.1	19	3.1	18	2.9	18	2.9	19	3.1	19	3.1	19	3.1	19	3.1	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	222	35.6				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	107	17.2				
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	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	1	0.2	1	0.2	1	0.2	10	1.7				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МББМПК)	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	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2				
Самостоятельная подготовка (СамП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчМ)	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	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2				
Всего кол-во академических часов в месяц	52	8.4	53	8.5	53	8.5	52	8.4	52	8.4	53	8.5	53	8.5	53	8.5	52	8.4	51	8.2	51	8.2	51	8.2	49	7.9	52	8.4	51	8.2	49	7.9	624	100				

Основной тренер-преподаватель Анучин Н. В. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

гг. Колесникова А.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - киокусинкай

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процент наслозных едениц объемов (X)		
	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	2.9	12	2.9	12	2.9	8	2	8	2	8	2	8	2	12	2.9	10	2.5	14	3.4	12	2.9	10	2.5	10	2.5	132	31.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	10	2.5	8	2	8	2	8	2	8	2	6	1.5	96	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	4	1
Техническая подготовка (ТепП)	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	69	16.6
Инструкционная и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМГК)	3	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	1.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.5	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	0	0	0	0	0	1	0.3	14	3.4	
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.5	4	1	3	0.8	4	1	4	1	4	1	3	0.8	3	0.8	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	34	8.2
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.5	1	0.3	1	0.3	0	0	3	0.8	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	2.5
Санитарно-гигиеническая работа (СанСтРаб)	0	0	0	0	2	0.5	0	0	4	1	2	0.5	0	0	4	1	0	0	0	0	12	2.9	12	2.9	12	2.9	48	11.6
Всего кол-во академических часов в месяц	34	8.2	32	7.7	34	8.2	32	7.7	32	7.7	33	8	33	8	35	8.5	34	8.2	34	8.2	40	9.7	40	9.7	37	8.9	416	100

Основной тренер-преподаватель Колесников А. В. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Вейделевская СШ"

СОГ Хохлов А.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, -
 Недельная нагрузка - 1 астр. час.
 Вид спорта - футбол

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)	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	27	37.5		
Техническая подготовка (ТехП)	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	9	12.5		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	9	12.5		
Проведение мастер-классов (МастКл)	1	1.4																									2	2.8		
Текущий контроль (ТК)																											2	2.8		
Различные виды спорта и подвижные игры (РегВСПИ)	3	4.2	2	2.8	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	3	4.2	2	2.8	2	2.8	2	2.8	2	2.8	2	2.8	23	32		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	8	11.2	8	11.2	8	11.2	8	11.2	8	11.2	8	11.2	8	11.2	7	9.8	9	12.5	9	12.5	9	12.5	9	12.5	9	12.5	72	100		

Основной тренер-преподаватель Хохлов А. В. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Вейделевская СШ"

НП-1 Хохлов А.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема 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)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	4	1.3	5	1.7	7	2.3	8.1	2.6	42.1	13.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)																													
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																													
Техническая подготовка (ТехП)	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	12	3.9	9	2.9	12	3.9	2	0.7	5	1.7	145	46.5	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	1	0.4	0.1	0.1	1	0.4												
Интегральная подготовка (Иглод)	8.9	2.9	8.9	2.9	8.9	2.9	9.9	3.2	6.9	2.3	8	2.6	8.9	2.9	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	15	4.9	7	2.3	112.4	36.1	
Тактическая подготовка (ТакП)														1	0.4							1	0.4			0.9	0.3	2.9	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	28	9	24	7.7	24	7.7	24	7.7	28	9	24	7.7	28	9	312	100	

Основной тренер-преподаватель Хохлов А. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

ТТ-Хохлов А.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год
 Недельная нагрузка - 14 академ. час.

Вид спорта - футбол

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)	10	1.4	7	1	10	1.4	10	1.4	12	1.7	3	0.5	9	1.3	9	1.3	15	2.1	16	2.2	11	1.6	12	1.7	124	17.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1.6	6	0.9	5	0.7	12	1.7	11	1.6	10	1.4	9	1.3	8	1.1	12	1.7	8	1.1	10	1.4	10	1.4	112	15.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0	0	9	1.3	9	1.3	0	0	0	0	9	1.3	0	0	9	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	36	5
Техническая подготовка (ТехП)	15	2.1	16	2.2	15	2.1	17	2.4	14	2	10	1.4	16	2.2	15	2.1	16	2.2	17	2.4	16	2.2	15	2.1	182	25
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	2	0.3	0	0	0	0	0	0	2	0.3	2	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	1
Интегральная подготовка (ИнтП)	7	1	7	1	5	0.7	8	1.1	9	1.3	7	1	9	1.3	9	1.3	8	1.1	8	1.1	9	1.3	9	1.3	87	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	1.1
Восстановительные мероприятия и тестирование и контроль (ВМ, ТМК)	0	0	0	0	2	0.3	0	0	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.3	0	0	0	0	8	1.1
Тактическая подготовка (ТакП)	9	1.3	9	1.3	10	1.4	11	1.6	7	1	6	0.9	10	1.4	7	1	11	1.6	14	2	13	1.8	8	1.1	115	15.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.5	3	0.5	2	0.3	0	0	2	0.3	3	0.5	2	0.3	25	3.5
Психологическая подготовка (ПсихП)	0	0	4	0.6	4	0.6	0	0	0	0	4	0.6	4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.6	20	2.8
Контрольные мероприятия (КМ)	0	0	0	0	0	0	2	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.3	4	0.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	59	8.2	62	8.6	67	8.6	62	8.6	59	8.2	58	8	62	8.6	59	8.2	62	8.6	59	8.2	62	8.6	62	8.6	728	100

Основной тренер-преподаватель Хохлов А. В. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ИП-2 Анасенко Е.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (к)		
	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	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	4	1.3	5	1.7	7	2.3	8.1	2.6	42.1	13.5
Специальная физическая подготовка (СФП)																												
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																												
Техническая подготовка (ТехП)	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	12	3.9	9	2.9	12	3.9	2	0.7	5	1.7	145	46.5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1			1	0.4					7	2.3	9.6	3.1
Интегральная подготовка (ИнПд)	8.9	2.9	8.9	2.9	8.9	2.9	9.9	3.2	6.9	2.3	8	2.6	8.9	2.9	10	3.3	10	3.3	18	5.9	18	5.9	15	4.9	7	2.3	112.4	36.1
Тактическая подготовка (ТакП)														1	0.4					1	0.4				0.9	0.3	2.9	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	28	9	24	7.7	24	7.7	24	7.7	28	9	24	7.7	28	9	312	100

Основной тренер-преподаватель Анасенко Е. А. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Вейделевская СШ"

ТТ-1 Апанасенко Е.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																				Кол-во часов в год (академ.)	Процент нос соотношению 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	%	Час	%	Час	%	Час	%								
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	1.6	7	1.4	7	1.4	7	1.4	8	1.6	8	1.6	6	1.2	8	1.6	8	1.6	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	89	17.2				
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	0.6	3	0.6	3	0.6	4	0.8	3	0.6	4	0.8	3	0.6	4	0.8	4	0.8	3	0.6	4	0.8	3	0.6	4	0.8	3	0.6	4	0.8	42	8.1						
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0	0	4	0.8	4	0.8	4	0.8	2	0.4	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	33	6.4						
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.4	14	2.7	16	3.1	13	2.5	14	2.7	14	2.7	16	3.1	14	2.7	12	2.4	16	3.1	16	3.1	18	3.5	18	3.5	16	3.1	18	3.5	171	32.9						
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	47	9.1						
Инструкторская и судейская практика (ИСП)									3	0.6							3	0.6	7	0.4	2	0.4									12	2.4						
Медицинские, медико-биологические, воспитательные мероприятия, тестирование и контроль (МББИМТК)	2	0.4	2	0.4			2	0.4																								12	2.4					
Интегральная подготовка (ИнПод)	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	8	1.6	10	2	8	1.6	10	2	8	1.6	10	2	10	2	10	2	10	2	114	22						
Всего кол-во академических часов в месяц	39	7.5	44	8.5	44	8.5	44	8.5	44	8.5	44	8.5	43	8.3	44	8.5	43	8.3	44	8.5	44	8.5	43	44	43	44	43	44	43	44	43	528	100					

Основной тренер-преподаватель Апанасенко Е. А. /

Второй тренер-преподаватель /



«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Вейделевская СШ"

НП-1 Пелехоце Е.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

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)	7	2.3	6	2	7	2.3	6	2	6	2	6	2	7	2.3	7	2.3	9	2.9	18	3.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	85	27.3		
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1.3	3	1	5	1.7	4	1.3	3	1	4	1.3	3	1	2	0.7	48	12.9				
Техническая подготовка (ТехП)	3	1	7	2.3	8	2.6	9	2.9	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	6	2	9	2.9	8	2.6	7	2.3	75	24.1				
Интегральная подготовка (ИнП)	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	4	1.3	6	2	3	1	3	1	0	0	4	1.3	7	2.3	58	16.1				
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7			
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.4	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7			
Тестирование и контроль (Тик)	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7			
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4	0	0	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	0	0	1	0.4	1	0.4	13	4.2				
Тактическая подготовка (ТакП)	3	1	4	1.3	2	0.7	2	0.7	3	1	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	2	0.7	2	0.7	35	11.3				
Психологическая подготовка (ПсихПод)	2	0.7	1	0.4	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	2	0.7	0	0	0	0	1	0.4	0	0	8	2.6				
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100				

Основной тренер-преподаватель Пелехоце Е. А. /

Второй тренер-преподаватель /

НП-2 Кандабаров А.Ю. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6 академ. час.
 Вид спорта - волейбол



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	%	Час	%	Час	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	2.3	6	2	7	2.3	6	2	6	2	6	2	7	2.3	7	2.3	9	2.9	10	3.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	85	27.3				
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1.3	3	1	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	2	0.7	2	0.7	40	12.9						
Техническая подготовка (ТехП)	3	1	7	2.3	8	2.6	9	2.9	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	6	2	9	2.9	8	2.6	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1						
Интегральная подготовка (ИнП)	5	1.7	4	1.3	3	1	4	1.3	5	1.7	4	1.3	6	2	3	1	3	1	0	0	0	0	4	1.3	7	2.3	7	2.3	48	15.4								
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7							
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7							
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4	0	0	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	0	0	0	0	1	0.4	2	0.7	0	0	1	0.4	13	4.2						
Тактическая подготовка (ТакП)	3	1	4	1.3	2	0.7	2	0.7	3	1	4	1.3	4	1.3	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7	35	11.3								
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)	2	0.7	1	0.4	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	8	2.6							
Контрольные испытания: переводные (КИП)	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7								
Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УФМ)	0	0	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7								
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100								

Основной тренер-преподаватель Кандабаров А. Ю. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Вейделевская СШ"

МП-1 Воронков В. А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (X)		
	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	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	45	14.5		
Специальная физическая подготовка (СФП)																												
Участие в спортивных соревнованиях (Уч-Сп Сор)																												
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	7	2.3	13	4.2	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	120	38.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)	10	3.3	13	4.2	11	3.6	16	5.2	11	3.6	11	3.6	13	4.2	10	3.3	10	3.3	16	5.2	10	3.3	7	2.3	138	44.3		
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБЕБТК)	3	1																										
Всего кол-во астрономических часов в месяц	27	8.7	27	8.7	24	7.7	30	9.7	24	7.7	24	7.7	30	9.7	24	7.7	24	7.7	30	9.7	24	7.7	24	7.7	312	100		

Основной тренер-преподаватель Воронков В. А. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ТТ-3 Воронков В.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.
 Вид спорта - шахматы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент от общего объема (С%)
	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)	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	4	0.7	37	6
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	0.5	3	0.5	2	0.4	4	0.7	2	0.4	2	0.4	4	0.7	3	0.5	3	0.5	3	0.5	4	0.7	3	0.5	37	6
Участие в спортивных соревнованиях (УЧС/Сор)			3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	30	4.9
Техническая подготовка (ТехП)	20	3.3	16	2.6	17	2.8	20	3.3	17	2.8	17	2.8	21	3.4	16	2.6	16	2.6	16	2.6	18	2.9	19	3.1	211	33.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	21	3.4	26	4.2	23	3.7	20	3.3	27	4.4	21	3.4	19	3.1	23	3.7	23	3.7	24	3.9	24	3.9	18	2.9	269	43.2
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	20	3.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБЕБТК)	4	0.7					4	0.7					4	0.7			4	0.7					4	0.7	20	3.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	53	8.5	53	8.5	50	8.1	56	9	52	8.4	48	7.7	56	9	50	8.1	52	8.4	54	8.7	52	8.4	48	7.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Воронков В. А. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

ТГ-4 Воронков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год
 Недельная нагрузка - 14 астр. час.
 Вид спорта - шахматы

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)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.3			5	0.7	4	0.6	5	0.7	7	1	29	4
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	4	0.6	2	0.3	2	0.3	2	0.3	4	0.6	12	1.7	33	4.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			10	1.4	10	1.4	10	1.4			12	1.7	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	3	0.5			12	1.7	87	12
Техническая подготовка (ТехП)	24	3.3	26	3.6	14	2	23	3.2	26	3.6	18	2.5	20	2.8	18	2.5	26	3.6	18	2.5	18	2.5	16	2.2	6	0.9	235	32.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТяпП, ПП)	31	4.3	23	3.2	31	4.3	25	3.5	31	4.3	23	3.2	29	4	4	0.6	19	2.7	16	2.2	35	4.9	34	4.7	13	1.8	310	42.6
Инструкторская и судейская практика (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	2	0.3	1	0.2	2	0.3	14	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМГК)	4	0.6					4	0.6											8	1.1					4	0.6	20	2.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	62	8.6	62	8.6	58	8	66	9.1	60	8.3	56	7.7	66	9.1	58	8	60	8.3	60	8.3	64	8.8	60	8.3	56	7.7	728	100

Основной тренер-преподаватель Воронков В. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

НП-Пелехоце Ю.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 академ. час.
 Вид спорта - практическая стрельба

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		август					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	9	2.9	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	105	33.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	2	0.7	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	2	0.7	32	10.3
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	0	0
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.9	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	9	2.9	118	37.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Тактическая подготовка (ТакП)	0	0	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	0	0	1	0.4	15	4.9
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	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	0.7	2	0.7	15	4.9
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4	0	0	0	0	1	0.4	0	0	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	15	4.9
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	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 Пелехоце Ю. А. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

СОГ-1 Лесков А.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап,
 Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кал-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	5.2	12	5.2	12	5.2	12	5.2	11	4.8	10	4.3	12	5.2	12	5.2	12	5.2	3	1.3	4	1.8	4	1.8	12	5.2	141	60.3	
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	46	19.7	
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	3	1.3	33	14.2	
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПрМ/Ит)	2	0.9																									4	1.8	
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.5			1	0.5	1	0.5	1	0.5														1	0.5	5	2.2
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5														1	0.5	5	2.2
Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФМ)																													
Всего кол-во академических часов в месяц	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	19	8.2	19	8.2	19	8.2	19	8.2	20	8.6	20	8.6	19	8.2	19	8.2	19	8.2	234	100	

Основной тренер-преподаватель Лесков А. В. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

СОГ-1 Пухличенко ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, -
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - шахматы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-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	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	1.3	4	1.3	8	2.6	5	1.7	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	51	16.4	
Специальная физическая подготовка (СФП)																											
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСР)																											
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.3	10	3.3	11	3.6	12	3.9	10	3.3	7	2.3	10	3.3	8	2.6	10	3.3	10	3.3	15	4.9	10	3.3	118	37.9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТатП, ПП)	10	3.3	15	4.2	11	3.6	13	4.2	11	3.6	11	3.6	13	4.2	10	3.3	10	3.3	15	4.9	10	3.3	7	2.3	134	43	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																											
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	3	1									3	1												3	1	9	2.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	27	8.7	27	8.7	50	9.7	30	9.7	24	7.7	24	7.7	27	8.7	22	7.1	24	7.7	29	9.3	24	7.7	24	7.7	312	100	

Основной тренер-преподаватель Пухличенко А. Г. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /