



«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО

УТГ-2 Бехарская Н.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 12 астр. час.

Вид спорта - эстетическая гимнастика

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)	12	2	12	2	11	1.8	11	1.8	11	1.8	12	2	11	1.8	12	2	11	1.8	14	2.3	15	2.5	14	2.3	146	23.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	15	2.5	13	2.1	14	2.3	12	2	14	2.3	14	2.3	16	2.6	13	2.1	17	2.8	16	2.6	18	2.9	177	28.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			4	0.7			5	0.9					5	0.9			4	0.7							18	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	17	2.8	16	2.6	17	2.8	15	2.5	16	2.6	18	2.9	16	2.6	18	2.9	16	2.6	19	3.1	19	3.1	18	2.9	205	32.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	3	0.5	6	1	6	1	6	1	52	8.4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.2	1	0.2	2	0.4					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 (ММБВМТК)	3	0.5	2	0.4	2	0.4													3	0.5	3	0.5	3	0.5	16	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	54	8.7	48	7.7	51	8.2	42	6.8	48	7.7	51	8.2	51	8.2	48	7.7	60	9.7	60	9.7	60	9.7	624	100

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

ГНП-3 Бехарская Н.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
 Недельная нагрузка - 9 астр. час.
 Вид спорта - эстетическая гимнастика



«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2.2	12	2.6	11	2.4	10	2.2	9	2	11	2.4	10	2.2	12	2.6	10	2.2	14	3	13	2.8	13	2.8	135	28.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.5	9	2	8	1.8	7	1.5	6	1.3	7	1.5	8	1.8	9	2	7	1.5	9	2	8	1.8	9	2	94	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.5									3	0.7							5	1.1
Техническая подготовка (ТехП)	14	3	16	3.5	16	3.5	14	3	12	2.6	14	3	14	3	16	3.5	13	2.8	17	3.7	18	3.9	18	3.9	182	38.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	0.9	4	0.9	4	0.9	3	0.7	3	0.7	4	0.9	4	0.9	5	1.1	3	0.7	5	1.1	4	0.9	4	0.9	47	10.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.3	1	0.3															1	0.3	1	0.3	1	0.3	5	1.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	36	7.7	42	9	39	8.4	36	7.7	30	6.5	36	7.7	36	7.7	42	9	36	7.7	46	9.9	44	9.5	45	9.7	468	100

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

Итого год

Этап и под спортивной подготовки - этап годовой учебно-тренировочный план
Недельная нагрузка - 6 частей

Вид спорта - художественная гимнастика

Основной тренер-преподаватель Брагина Д. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

Основной тренер-преподаватель Брагина Д. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /



«даю»
УГО

ГНП-2 Брагина Д.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2014 год
Недельная нагрузка - 6.08 астр. час.
Вид спорта - эстетическая гимнастика

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)	8	2.6	10	3.2	6	1.9	10	3.2	7	2.3	7	2.3	9	2.9	7	2.3	7	2.3	8	2.6	9	2.9	5	1.6	93	29.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	9	2.9	5	1.6	3	1	5	1.6	4	1.3	7	2.3	4	1.3	8	2.6	65	20.6
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	4	1.3	10	3.2	11	3.5	11	3.5	10	3.2	10	3.2	12	3.8	12	3.8	120	38
Теоретическая подготовка (ТеорП)	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	11	3.5
Тактическая подготовка (ТактичПод)	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	1	0.4	11	3.5
Психологическая подготовка (ПсихПод)	1	0.4	1	0.4	1	0.4							1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	10	3.2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедБиоМер)																							1	0.4	1	0.4
Восстановительные мероприятия (ВосстМер)																							1	0.4	1	0.4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КонтрМер)																			4	1.3					4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.3	26	8.3	24	7.6	26	8.3	20	6.4	24	7.6	26	8.3	26	8.3	24	7.6	32	10.2	31	9.9	31	9.9	316	100

Основной тренер-преподаватель Брагина Д. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ГНП-2 Халиман П.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - бокс



«Утверждаю»

 Зор, МБОУ до СШ УГО

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)	11	3.6	11	3.6	8	2.6	9	2.9	7	2.3	7	2.3	11	3.6	9	2.9	8	2.6	18	5.8	16	5.2	8	2.6	123	39.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	3	1	3	1	5	1.7	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	8	2.6	8	2.6	0	0	49	15.8
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	6	2	9	2.9	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	16	5.2	15	4.9	0	0	100	32.1
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	8	2.6
Тестирование и контроль (Тик)	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	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	1	0.4	1	0.4	0	0	20	6.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	26	8.4	26	8.4	22	7.1	46	14.8	40	12.9	8	2.6	312	100

Основной тренер-преподаватель

Халиман П. А. /

Основной тренер-преподаватель Халиман П. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ГНП-1 Халиман П.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - бокс



«Утверждаю»

 МБОУ ДО СШ УГО

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)	11	3.6	11	3.6	9	2.9	11	3.6	7	2.3	9	2.9	8	2.6	10	3.3	9	2.9	20	6.5	19	6.1	16	5.2	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	0	0	44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	9	2.9	10	3.3	0	0	88	28.3
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4	1	0.4	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	8	2.6
Теоретическая подготовка (ТеорП)	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	0	0	20	6.5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТиК))	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	40	12.9	36	11.6	16	5.2	312	100

Основной тренер-преподаватель

Халиман П. А. /

Основной тренер-преподаватель Халиман П. А. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

УТГ-3 Бехарская Н.В. 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 - эстетическая гимнастика



«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

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)	15	2.1	15	2.1	13	1.8	13	1.8	12	1.7	13	1.8	13	1.8	14	2	12	1.7	16	2.2	16	2.2	16	2.2	168	23.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2.5	18	2.5	16	2.2	17	2.4	13	1.8	16	2.2	16	2.2	17	2.4	15	2.1	19	2.7	19	2.7	19	2.7	203	27.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							7	1					7	1			7	1							21	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	20	2.8	21	2.9	19	2.7	19	2.7	17	2.4	18	2.5	18	2.5	20	2.8	17	2.4	23	3.2	23	3.2	23	3.2	238	32.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5	0.7	5	0.7	4	0.6	4	0.6	4	0.6	5	0.7	4	0.6	5	0.7	3	0.5	8	1.1	8	1.1	8	1.1	63	8.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2			1	0.2	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	14	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	3	0.5	2	0.3	2	0.3							1	0.2	2	0.3			4	0.6	3	0.5	4	0.6	21	2.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	62	8.6	62	8.6	55	7.6	62	8.6	47	6.5	53	7.3	59	8.2	59	8.2	56	7.7	72	9.9	70	9.7	71	9.8	728	100

Основной тренер-преподаватель: Бондарь Александр Александрович

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



Директор п/сш УГО «СШ УГО»

ГНП-1 Брагина сш-2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								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	%			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.6	11	3.6	9	2.9	12	3.9	8	2.6	9	2.9	6	2	9	2.9	8	2.6	25	8.1	22	7.1			130	41.7	
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	11	3.6	11	3.6			65	20.9	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																										9	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	7	2.3	9	2.9	7	2.3	8	2.6	7	2.3	8	2.6	7	2.3	11	3.6	9	2.9			90	28.9	
Восстановительные мероприятия (ВМ)					2	0.7																			4	1.3	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4			1	0.4							2	0.7											3	1	
Медицинский, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4											1	0.4											3	1	
Контрольные мероприятия (КМ)			1	0.4											2	0.7									3	1	
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.4													1	0.4							2	0.7	
Психологическая подготовка (ПсихП)			1	0.4					1	0.4				2	0.7										3	1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	50	16.1	42	13.5			312	100	

Основной тренер-преподаватель Брагина Д. А. /
Второй тренер

Основной тренер-преподаватель Брагина Д. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

ГНП-2(1)Халиман П.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - бокс



«Серждаю»
СШ УГО

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)	11	3.6	11	3.6	9	2.9	11	3.6	7	2.3	9	2.9	8	2.6	10	3.3	9	2.9	15	4.9	15	4.9	9	2.9	124	39.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	7	2.3	7	2.3	0	0	48	15.4
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	16	5.2	15	4.9	0	0	100	32.1
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4	1	0.4	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	8	2.6
Тестирование и контроль (Тик)	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	0	0	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
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	0	0	20	6.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	44	14.2	39	12.5	9	2.9	312	100

Основной тренер-преподаватель

Халиман П. А. /

Основной тренер-преподаватель Халиман П. А. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ГНП-1 Бехарская/Гафа ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - эстетическая гимнастика

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	5.5	18	5.8	15	4.9	18	5.8	12	3.9	15	4.9	17	5.5	16	5.2	18	5.8	36	11.6	33	10.6			215	69
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	2	0.7	7	2.3	6	2			47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	3	1	3	1	2	0.7	3	1	2	0.7	3	1	3	1	6	2	3	1	4	1.3	2	0.7			34	10.9
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4					2	0.7					2	0.7											5	1.7
Тактическая подготовка (ТактичПод)	1	0.4							1	0.4									1	0.4					3	1
Психологическая подготовка (ПсихПод)			1	0.4							1	0.4							2	0.7	1	0.4			5	1.7
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедБиоМер)	1	0.4																							1	0.4
Восстановительные мероприятия (ВосстМер)					1	0.4																			1	0.4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КонтрМер)																1	0.4								1	0.4
Всего кол-во астрономических часов в месяц	28	9	26	8.4	22	7.1	28	9	18	5.8	22	7.1	26	8.4	26	8.4	24	7.7	50	16.1	42	13.5			312	100

Основной тренер-преподаватель Бехарская Н. В. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель Гафа А. А. / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

УТТ-3 Воронина Е.В. 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 - 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)	20	2.8	23	3.2	18	2.5	21	2.9	17	2.4	16	2.2	22	3.1	21	2.9	20	2.8	66	9.1	25	3.5	29	4	298	41
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	8	1.1	10	1.4	8	1.1	12	1.7	13	1.8	5	0.7	12	1.7	2	0.3	110	15.2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.5	4	0.6	4	0.6	6	0.9	4	0.6	4	0.6	5	0.7	4	0.6	2	0.3	3	0.5	3	0.5	2	0.3	44	6.1
Техническая подготовка (ТехП)	14	2	14	2	13	1.8	14	2	10	1.4	15	2.1	14	2	14	2	13	1.8	7	1	14	2	3	0.5	145	20
Восстановительные мероприятия (ВМ)													1	0.2					9	1.3	4	0.6	5	0.7	19	2.7
Инструкторская практика (ИП)	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2			14	2
Судейская практика (СП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2			2	0.3	2	0.3	2	0.3							15	2.1
Медико-биологические мероприятия (МБМ)	3	0.5																			3	0.5			6	0.9
Тактическая подготовка (ТП)	2	0.3	3	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	24	3.3
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	5	0.7	2	0.3	1	0.2	24	3.3
Психологическая подготовка (ПсихП)	3	0.5	2	0.3	2	0.3	3	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	3	0.5	1	0.2	25	3.5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(Тик))	2	0.3																	2	0.3					4	0.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	62	8.6	62	8.6	55	7.6	62	8.6	47	6.5	53	7.3	59	8.2	59	8.2	56	7.7	100	13.8	69	9.5	44	6.1	728	100

Основной тренер-преподаватель Воронина Е. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

ГНП-3 Воронина Е.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - легкая атлетика



Разделы подготовки	Количество 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)	12	2.9	14	3.4	9	2.2	14	3.4	10	2.5	11	2.7	12	2.9	13	3.2	13	3.2	52	12.5	15	3.7			175	42.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.9	11	2.7	11	2.7	11	2.7	9	2.2	11	2.7	9	2.2	10	2.5	9	2.2	21	5.1	11	2.7			125	30.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3							8	2
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	4	1	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	10	2.5	5	1.3			67	16.2
Восстановительные мероприятия (ВМ)													2	0.5					2	0.5					4	1
Тактическая подготовка (ТП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					9	2.2
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	1	0.3			12	2.9
Психологическая подготовка (ПсихП)	1	0.3	2	0.5	1	0.3	2	0.5	1	0.3			2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3					12	2.9
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	2	0.5												1	0.3										3	0.8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(Тик))																			1	0.3					1	0.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	36	8.7	36	8.7	30	7.3	36	8.7	26	6.3	30	7.3	34	8.2	34	8.2	32	7.7	90	21.7	32	7.7			416	100

Основной тренер-преподаватель Воронина Е. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС



ГНП-1 Воронина Е.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 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)	10	3.3	10	3.3	8	2.6	10	3.3	8	2.6	8	2.6	10	3.3	10	3.3	9	2.9	20	6.5	17	5.5			120	38.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	3.3	10	3.3	8	2.6	9	2.9	7	2.3	7	2.3	10	3.3	11	3.6	9	2.9	14	4.5	10	3.3			105	33.7
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4					6	2
Техническая подготовка (ТехП)	3	1	5	1.7	3	1	5	1.7	4	1.3	6	2	4	1.3	2	0.7	3	1	10	3.3	5	1.7			50	16.1
Восстановительные мероприятия (ВМ)																					3	1			3	1
Медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4														1	0.4								2	0.7
Тактическая подготовка (ТП)			1	0.4	1	0.4					1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4			7	2.3
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0.4							1	0.4			1	0.4			1	0.4	3	1	2	0.7			9	2.9
Психологическая подготовка (ПсихП)	1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7			9	2.9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТиК))					1	0.4																			1	0.4
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	22	7.1	26	8.4	20	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	50	16.1	40	12.9			312	100

Основной тренер-преподаватель Воронина Е. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

ГССМ-1 Сташкевич К.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 1-й год
Недельная нагрузка - 18 астр. час.
Вид спорта - самбо

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)	8	0.9	8	0.9	6	0.7	8	0.9	6	0.7	8	0.9	8	0.9	8	0.9	6	0.7	18	2	10	1.1	9	1	103	11.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	2.2	20	2.2	18	2	20	2.2	16	1.8	16	1.8	17	1.9	16	1.8	16	1.8	21	2.3	16	1.8	10	1.1	206	22.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	6	0.7	8	0.9	8	0.9	8	0.9	2	0.3	4	0.5	4	0.5	4	0.5	6	0.7	4	0.5	2	0.3			56	6
Техническая подготовка (ТехП)	18	2	18	2	18	2	16	1.8	14	1.5	16	1.8	16	1.8	18	2	14	1.5	30	3.3	26	2.8	21	2.3	225	24.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2					19	2.1
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5			6	0.7	46	5
Тактическая и психологическая подготовка (ТиПП)	20	2.2	21	2.3	16	1.8	20	2.2	16	1.8	19	2.1	24	2.6	26	2.8	24	2.6	42	4.5	29	3.1	24	2.6	281	30.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	78	8.4	81	8.7	72	7.7	78	8.4	60	6.5	69	7.4	75	8.1	78	8.4	72	7.7	120	12.9	83	8.9	70	7.5	936	100

Основной тренер-преподаватель Сташкевич К. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

УТГ-1 Сташкевич К.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 - самбо



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	10	2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	8	1.6	10	2	10	2	9	1.8	20	3.9	16	3.1	10	2	130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	13	2.5	11	2.2	9	1.8	8	1.6	10	2	11	2.2	13	2.5	10	2	20	3.9	8	1.6	5	1	130	25
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							16	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.2	10	2	12	2.4	12	2.4	10	2	10	2	10	2	12	2.4	10	2	23	4.5	31	6	10	2	161	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	5	1					68	13.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4	1	0.2					1	0.2					1	0.2							5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТИК)			2	0.4			3	0.6									1	0.2	4	0.8					10	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	46	8.9	42	8.1	42	8.1	34	6.6	38	7.4	40	7.7	44	8.5	40	7.7	72	13.9	55	10.6	25	4.9	520	100

Основной тренер-преподаватель Сташкевич К. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГ



УТГ-1 Грибанова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
Недельная нагрузка - 10.01 академ. час.
Вид спорта - самбо

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	2	10	2	10	2	10	2	7	1.4	9	1.8	10	2	9	1.8	9	1.8	27	5.2	12	2.4	7	1.4	130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	11	2.2	9	1.8	10	2	7	1.4	10	2	10	2	10	2	9	1.8	25	4.9	12	2.4	7	1.4	130	25
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2					16	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	14	2.7	14	2.7	12	2.4	14	2.7	10	2	13	2.5	15	2.9	14	2.7	14	2.7	19	3.7	12	2.4	10	2	161	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.4	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	5	1	9	1.8	5	1			68	13.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2			1	0.2	1	0.2					1	0.2			1	0.2							5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	1	0.2	0.5	0.1			2	0.4	0.5	0.1			2	0.4	1.5	0.3	1	0.2	1	0.2			1	0.2	10.5	2.1
Всего кол-во академических часов в месяц	45	8.7	42.5	8.2	40	7.7	45	8.7	32.5	6.3	40	7.7	45	8.7	42.5	8.2	40	7.7	82	15.8	41	7.9	25	4.9	520.5	100

Основной тренер-преподаватель Грибанова Е. Г. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утвержден

Директор МБОУ ДО СШ УИ



УТТ-1 Великанов С.А. 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 - самбо

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	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.4	13	2.5	10	2	12	2.4	10	2	10	2	12	2.4	12	2.4	5	1	17	3.3	12	2.4	12	2.4	137	26.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	13	2.5	10	2	12	2.4	8	1.6	10	2	12	2.4	12	2.4	5	1	17	3.3	12	2.4	13	2.5	136	26.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			4	0.8	4	0.8	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4							20	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.5	15	2.9	11	2.2	12	2.4	10	2	13	2.5	12	2.4	13	2.5	8	1.6	25	4.9	15	2.9	13	2.5	160	30.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2.5	0.5	2.5	0.5	2	0.4	2.5	0.5	2.5	0.5	2.5	0.5	2	0.4	3	0.6	17.5	3.4	2	0.4	6	1.2	7	1.4	52	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							2	0.4							3	0.6									5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	3	0.6			3	0.6												4	0.8						10	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42.5	8.2	47.5	9.2	40	7.7	42.5	8.2	32.5	6.3	37.5	7.3	40	7.7	45	8.7	37.5	7.3	65	12.5	45	8.7	45	8.7	520	100

Основной тренер-преподаватель Великанов С. А. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ до СШ УГС



ГНП-3 Дрозд В.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - самбо

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	2.2	10	2.5	9	2.2	8	2	8	2	8	2	10	2.5	11	2.7	11	2.7	42	10.1	20	4.9			146	35.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.7	7	1.7	6	1.5	6	1.5	7	1.7	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3					62	15
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.5	2	0.5	2	0.5			2	0.5	2	0.5	2	0.5									12	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	6	1.5	10	2.5	9	2.2	11	2.7	11	2.7	31	7.5	24	5.8			146	35.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.7	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	1	0.3	4	1	4	1	4	1							42	10.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3											4	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)			1	0.3	1	0.3					2	0.5													4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	28	6.8	30	7.3	32	7.7	34	8.2	32	7.7	78	18.8	44	10.6			416	100

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

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГ

ГНП-3 Великанов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - самбо



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2.5	12	2.9	10	2.5	12	2.9	8	2	10	2.5	10	2.5	12	2.9	10	2.5	22	5.3	12	2.9	14	3.4	142	34.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	9	2.2	4	1	5	1.3	7	1.7	4	1	3	0.8	3	0.8	2	0.5	7	1.7	7	1.7	11	2.7	67	16.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5			2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5							16	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	10	2.5	12	2.9	10	2.5	12	2.9	8	2	10	2.5	12	2.9	12	2.9	10	2.5	22	5.3	12	2.9	14	3.4	144	34.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.8	2	0.5	5	1.3	3	0.8	3	0.8	3	0.8	4	1	5	1.3	4	1			4	1	3	0.8	39	9.4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.3	1	0.3					1	0.3	1	0.3									4	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.5															2	0.5							4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	32	7.7	37	8.9	32	7.7	35	8.5	26	6.3	29	7	32	7.7	35	8.5	30	7.3	51	12.3	35	8.5	42	10.1	416	100

Основной тренер-преподаватель Великанов С. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

ГНП-2 Сташкевич К.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - самбо

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)	8	2.6	9	2.9	6	2	10	3.3	5	1.7	7	2.3	10	3.3	9	2.9	8	2.6	25	8.1	12	3.9			109	35
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	4	1.3	3	1	13	4.2	5	1.7			47	15.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					10	3.3
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.3	9	2.9	8	2.6	9	2.9	7	2.3	9	2.9	10	3.3	8	2.6	8	2.6	20	6.5	11	3.6			109	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	4	1.3	2	0.7	1	0.4			31	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							1	0.4			1	0.4			1	0.4									3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	1	0.4																				2	0.7		3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	28	9	26	8.4	22	7.1	28	9	18	5.8	22	7.1	26	8.4	26	8.4	24	7.7	61	19.6	29	9.3	2	0.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Сташкевич К. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ГНП-2 Белоусова В.Е. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - самбо

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)	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	4	1.3	7	2.3	7	2.3	10	3.3	6	2	25	8.1	9	2.9	10	3.3	109	35
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	5	1.7	6	2	5	1.7	7	2.3					47	15.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					10	3.3
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	29	9.3	9	2.9			109	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7					31	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4																	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТик)			1	0.4			1	0.4									1	0.4							3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	18	5.8	22	7.1	24	7.7	28	9	24	7.7	64	20.6	18	5.8	10	3.3	312	100

Основной тренер-преподаватель Белоусова В. Е. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утвержден
Директор МБОУ ДО СШ УГ

ГНП-1 Великанов С.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - самбо



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)	13	4.2	14	4.5	8	2.6	9	2.9	6	2	8	2.6	9	2.9	9	2.9	6	2	18	5.8	9	2.9	7	2.3	116	37.2
Специальная физическая подготовка (СФП)					4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	4	1.3	5	1.7	47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	12	3.9	14	4.5	8	2.6	9	2.9	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	13	4.2	8	2.6	9	2.9	112	35.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)					4	1.3	3	1	3	1	1	0.4	1	0.4	3	1	2	0.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	31	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							1	0.4					1	0.4	1	0.4									3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	1	0.4															2	0.7							3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	23	7.4	41	13.2	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Великанов С. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /



ГНП-1 Щербова СШ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - самбо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																				Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)				
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь				июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%	Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	9	2.9	9	2.9	10	3.3	8	2.6	8	2.6	10	3.3	9	2.9	7	2.3	20	6.5	16	5.2			116	37.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	3	1	5	1.7	3	1	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	3	1					47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	9	2.9	6	2	6	2	6	2	7	2.3	8	2.6	9	2.9	7	2.3	24	7.7	24	7.7			112	35.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1					31	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.4	1	0.4			1	0.4													3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			1	0.4			1	0.4								1	0.4								3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	22	7.1	26	8.4	20	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	50	16.1	40	12.9			312	100

Основной тренер-преподаватель Щербова А. Р. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /



ГНП-1 Белоусова В.Е. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - самбо

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	2.9	9	2.9	8	2.6	9	2.9	6	2	8	2.6	8	2.6	9	2.9	6	2	25	8.1	9	2.9	10	3.3	116	37.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	7	2.3					47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	7	2.3	7	2.3	8	2.6	9	2.9	9	2.9	30	9.7	9	2.9			112	35.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7					31	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4																	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТик)			1	0.4			1	0.4									1	0.4							3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	64	20.6	18	5.8	10	3.3	312	100

Основной тренер-преподаватель Белоусова В. Е. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

ГНП-1 Дрозд В.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - самбо



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	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	6	2	8	2.6	8	2.6	9	2.9	7	2.3	31	10	11	3.6		116	37.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2				47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	7	2.3	8	2.6	7	2.3	7	2.3	8	2.6	9	2.9	8	2.6	30	9.7	11	3.6		112	35.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	3	1				31	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.4	1	0.4			1	0.4												3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)			1	0.4			1	0.4								1	0.4							3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	70	22.5	22	7.1		312	100

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

ГНП-1 Дербуш А.А.(7) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - художественная гимнастика



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						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)	11	3.6	11	3.6	9	2.9	12	3.9	8	2.6	9	2.9	6	2	9	2.9	8	2.6	25	8.1	22	7.1			130	41.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	11	3.6	11	3.6			65	20.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)													2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7					9	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	7	2.3	9	2.9	7	2.3	8	2.6	7	2.3	8	2.6	7	2.3	11	3.6	9	2.9			90	28.9
Восстановительные мероприятия (ВМ)					2	0.7							2	0.7											4	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4			1	0.4							1	0.4											3	1
Медицинский, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4													2	0.7									3	1
Контрольные мероприятия (КМ)			1	0.4													1	0.4							2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.4									2	0.7											3	1
Психологическая подготовка (ПсихП)			1	0.4					1	0.4									1	0.4					3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	50	16.1	42	13.5			312	100

Основной тренер-преподаватель Дербуш А. А. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /



УТГ-1 Волохатюк М.О. 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 - бокс

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)	12.1	2.4	11.1	2.2	12.1	2.4	12.1	2.4	10	2	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	7.6	1.5	1	0.2			114	22
Специальная физическая подготовка (СФП)	8.1	1.6	11.1	2.2	8.1	1.6	8.1	1.6	6	1.2	9	1.8	5	1	12	2.4	12	2.4	7	1.4	16	3.1	9.6	1.9	112	21.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2			2	0.4	2	0.4	16	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	12.3	2.4	13.8	2.7	17.3	3.4	17.3	3.4	15	2.9	12.5	2.5	21	4.1	15.5	3	12	2.4	20	3.9	20	3.9	19.3	3.8	196	37.7
Психологическая подготовка (ПП)	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	0.4	2	0.4	14	2.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					10	2
Тактическая подготовка (ТакП)																							38	7.4	38	7.4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТиК))	5	1															1	0.2							6	1.2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)			4	0.8															4	0.8					8	1.6
Судейская практика (СудПр)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2													6	1.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42.5	8.2	45	8.7	42.5	8.2	42.5	8.2	35	6.8	37.5	7.3	40	7.7	42.5	8.2	40	7.7	40.6	7.9	41	7.9	70.9	13.7	520	100

Основной тренер-преподаватель Волохатюк М. О. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

ГНП-2 Коровин А.Д. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - бокс

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)	11	3.6	11	3.6	10	3.3	11	3.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	10	3.3	8	2.6	15	4.9	10	3.3	13	4.2	124	39.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	48	15.4
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	8	2.6	8	2.6	10	3.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	10	3.3	9	2.9	10	3.3	100	32.1
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					8	2.6
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4																					2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	8	2.6					10	6.5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(Тик))	2	0.7	1	0.4											1	0.4	2	0.7							6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	2	0.7																					2	0.7	4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	38	12.2	23	7.4	29	9.3	312	100

Основной тренер-преподаватель Коровин А. Д. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО



ГНП-2 Волохатюк М.О. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - бокс

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	2.9	10	3.3	8	2.6	10	3.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	30	9.7	21	6.8	12	3.9	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	6	2	6	2	5	1.7	1	0.4	4	1.3	2	0.7	4	1.3			4	1.3	4	1.3	44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	9	2.9	6	2	6	2	5	1.7	7	2.3	10	3.3	11	3.6	10	3.3	12	3.9	3	1	2	0.7	88	28.3
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.7			2	0.7					2	0.7			2	0.7									8	2.6
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.4											1	0.4									2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	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					20	6.5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(Тик))	2	0.7					2	0.7											2	0.7					6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)			2	0.7							2	0.7													4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	46	14.8	28	9	18	5.8	312	100

Основной тренер-преподаватель Волохатюк М. О. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ГНП-1 Волохатюк ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - бокс

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)	7	2.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	12	3.9	10	3.3	10	3.3	10	3.3	25	8.1	18	5.8	8	2.6	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.7	6	2	4	1.3	2	0.7	2	0.7	2	0.7	6	2	9	2.9	6	2	5	1.7					44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.9	9	2.9	6	2	9	2.9	7	2.3	9	2.9	9	2.9	3	1	2	0.7	8	2.6	11	3.6	6	2	88	28.3
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					8	2.6
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4													1	0.4									2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.7			4	1.3	4	1.3							2	0.7	5	1.7			3	1			20	6.5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(Тик))	2	0.7																	4	1.3					6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	2	0.7							1	0.4													1	0.4	4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	20	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	43	13.8	32	10.3	15	4.9	312	100

Основной тренер-преподаватель Волохатюк М. О. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО



УТТ-2 Шакун Л.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)			
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1.7	10	1.7	14	2.3	14	2.3	10	1.7	11	1.8	11	1.8	9	1.5	11	1.8	10	1.7	5	0.9	5	0.9	120	19.3	
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	9	1.5	6	1	7	1.2	7	1.2	6	1	7	1.2	8	1.3	7	1.2	4	0.7	85	13.7	
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			10	1.7									10	1.7	10	1.7			10	1.7	5	0.9	5	0.9	50	8.1	
Техническая подготовка (ТехП)	15	2.5	15	2.5	10	1.7	10	1.7	11	1.8	13	2.1	10	1.7	10	1.7	11	1.8	15	2.5	15	2.5	10	1.7	145	23.3	
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)											1	0.2									3	0.5	3	0.5	7	1.2	
Интегральная подготовка (ИнТП)	6	1	5	0.9	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	7	1.2	5	0.9	8	1.3	7	1.2	5	0.9	70	11.3	
Тестирование и контроль (Тик)	1	0.2															3	0.5					1	0.2	5	0.9	
Инструкторская практика (ИП)					1	0.2											1	0.2					1	0.2	5	0.9	
Судейская практика (СП)			1	0.2			1	0.2							1	0.2					3	0.5	2	0.4	7	1.2	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	1	0.2			1	0.2							1	0.2					1	0.2	1	0.2	5	0.9	
Тактическая подготовка (ТакП)	10	1.7	3	0.5	10	1.7	10	1.7	7	1.2	10	1.7	8	1.3	8	1.3	8	1.3	15	2.5	15	2.5	11	1.8	115	18.5	
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)			1	0.2										2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4					8	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	54	8.7	48	7.7	51	8.2	39	6.3	48	7.7	51	8.2	54	8.7	47	7.6	69	11.1	64	10.3	48	7.7	624	100	

Основной тренер-преподаватель Шакун Л. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО



ГНП-3 Шакун Л.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2.5	10	2.5	9	2.2	9	2.2	9	2.2	8	2	10	2.5	9	2.2	9	2.2	15	3.7	10	2.5	7	1.7	115	27.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	4.5	1.1	4.5	1.1	4	1	4	1	6	1.5	5	1.3	4	1	4	1	5	1.3	6	1.5	6	1.5	5	1.3	58	14
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.5	7	1.7	6	1.5	6	1.5	4	1	6	1.5	6	1.5	7	1.7	5	1.3	16	3.9	12	2.9	14	3.4	95	22.9
Интегральная подготовка (ИнтП)	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	8	2	5	1.3	3	0.8	65	15.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)					2	0.5										1	0.3	4	1	1	0.3	2	0.5	10	2.5	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	2	0.5			2	0.5																	5	1.3
Тактическая подготовка (ТакП)	7	1.7	5	1.3	6	1.5	4.5	1.1	4.5	1.1	5.5	1.4	6	1.5	7	1.7	7	1.7	3.5	0.9	7	1.7			63	15.2
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)	1	0.3	1	0.3	2	0.5	1	0.3																	5	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34.5	8.3	34.5	8.3	35	8.5	32.5	7.9	29.5	7.1	29.5	7.1	32	7.7	32	7.7	32	7.7	52.5	12.7	41	9.9	31	7.5	416	100

Основной тренер-преподаватель Шакун Л. В. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ГНП-1 Шакун 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 академических 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)	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	12	3.9	12	3.9	10	3.3	90	28.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.7	2	0.7	4	1.3	3	1	2	0.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	40	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	6	2	8	2.6	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	7	2.3	5	1.7	70	22.5
Интегральная подготовка (ИнтП)	4	1.3	4	1.3	3	1	5	1.7	6	2	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	55	17.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	0.5	0.2					1	0.4	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	0.5	0.2							9	2.9
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	2	0.7			2	0.7																	5	1.7
Тактическая подготовка (ТакП)	3	1	3.5	1.2	3	1	2.5	0.9	1.5	0.5	0.5	0.2	2	0.7	2	0.7	0.5	0.2	6.5	2.1	5	1.7	8	2.6	38	12.2
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)			1	0.4			1	0.4									2	0.7					1	0.4	5	1.7
Всего кол-во академических часов в месяц	26.5	8.5	26.5	8.5	25	8.1	26.5	8.5	21.5	6.9	21.5	6.9	24	7.7	24	7.7	24	7.7	30.5	9.8	31	10	31	10	312	100

Основной тренер-преподаватель Шакун Л. В. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»

Директор БГУФК до СШ УГО

ГССМ Работкевич Е.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 2-й год
 Недельная нагрузка - 20 академ. час.
 Вид спорта - конькобежный спорт

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)	16	1.6	22	2.2	19	1.9	16.5	1.6	12	1.2	14	1.4	16	1.6	19.5	1.9	22	2.2	28	2.7	28	2.7	18	1.8	231	22.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	22.5	2.2	29.5	2.9	27.5	2.7	28	2.7	20	2	29	2.8	27.5	2.7	27	2.6	29	2.8	47.5	4.6	41.5	4	35	3.4	364	35
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5	0.5	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7									54	5.2
Техническая подготовка (ТехП)	21	2.1	24	2.4	21	2.1	23	2.3	15	1.5	20	2	20	2	21	2.1					10	1	22	2.2	197	19
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	6	0.6											6	0.6											12	1.2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	3	0.3	4	0.4	3	0.3	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	3	0.3	32	3.1
Тактическая подготовка (ТакП)	3	0.3	4	0.4	4	0.4	3	0.3	3	0.3	3	0.3	4	0.4	3	0.3					2	0.2	3	0.3	32	3.1
Психологическая подготовка (ПП)	3	0.3	4	0.4	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	3	0.3	1	0.1	1	0.1	32	3.1
Инструкторская практика (ИП)	3	0.3	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	1	0.1	2	0.2	4	0.4	4	0.4	28	2.7
Судейская практика (СудП)	7	0.7					7	0.7	7	0.7					7	0.7									28	2.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)	2	0.2	1	0.1	1	0.1	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	1	0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.1	18	1.8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)																	12	1.2							12	1.2
Всего кол-во академических часов в месяц	91.5	8.8	96.5	9.3	87.5	8.5	93.5	9	74	7.2	84	8.1	90.5	8.8	93.5	9	69	6.7	83.5	8.1	89.5	8.7	87	8.4	1040	100

Основной тренер-преподаватель Работкевич Е. В. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

ГВСМ Работкевич Е.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап высшего спортивного мастерства, 2-й год
Недельная нагрузка - 24 астр. час.
Вид спорта - конькобежный спорт



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	0.9	18	1.5	14	1.2	14	1.2	12	1	14	1.2	13	1.1	16	1.3	14	1.2	18	1.5	16	1.3	15	1.3	174	14
Специальная физическая подготовка (СФП)	26	2.1	35	2.9	30	2.5	40	3.3	25	2.1	28	2.3	41	3.3	39	3.2	59	4.8	83	6.7	63	5.1	55	4.5	524	42
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	10	0.9	10	0.9	10	0.9	10	0.9	10	0.9	10	0.9	10	0.9	9	0.8									79	6.4
Техническая подготовка (ТехП)	20	1.7	22	1.8	20	1.7	24	2	18	1.5	18	1.5	24	2	26	2.1					26	2.1	30	2.5	228	18.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	6	0.5											6	0.5											12	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	36	2.9
Тактическая подготовка (ТакП)	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5					3	0.3	5	0.5	48	3.9
Психологическая подготовка (ПП)	4	0.4	4	0.4	3	0.3	4	0.4	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	39	3.2
Инструкторская практика (ИП)	3	0.3	2	0.2	2	0.2	3	0.3	3	0.3	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	4	0.4	4	0.4	31	2.5
Судейская практика (СудП)	8	0.7					8	0.7	8	0.7					7	0.6									31	2.5
Восстановительные мероприятия (ВМ)	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	2	0.2	34	2.8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)																	12	1							12	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	98	7.9	102	8.2	90	7.3	114	9.2	90	7.3	86	6.9	110	8.9	113	9.1	96	7.7	112	9	120	9.7	117	9.4	1248	100

Основной тренер-преподаватель Работкевич Е. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС



УТГ-4 Епифанова Е.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год
Недельная нагрузка - 16 астр. час.
Вид спорта - конькобежный спорт

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	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	2.5	23	2.8	20	2.5	21	2.6	18	2.2	21	2.6	22	2.7	22	2.7	21	2.6	27	3.3	28	3.4	29	3.5	272	32.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.6	23	2.8	20	2.5	22	2.7	18	2.2	20	2.5	22	2.7	22	2.7	21	2.6	27	3.3	30	3.7	31	3.8	277	33.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.5	4	0.5	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4									26	3.2
Техническая подготовка (ТехП)	12	1.5	12	1.5	12	1.5	11	1.4	8	1	10	1.3	12	1.5	13	1.6	10	1.3	17	2.1	17	2.1	18	2.2	152	18.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	2	0.3					2	0.3							2	0.3									6	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	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	15	1.9
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	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	15	1.9
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	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	15	1.9
Инструкторская практика (ИП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2			21	2.6
Судейская практика (СудП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2			21	2.6
Восстановительные мероприятия (ВМ)																	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	6	0.8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТиК)							3	0.4									3	0.4							6	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	69	8.3	72	8.7	65	7.9	69	8.3	54	6.5	61	7.4	66	8	69	8.3	64	7.7	80	9.7	81	9.8	82	9.9	832	100

Основной тренер-преподаватель Епифанова Е. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС



УТГ-2 Епифанова Е.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-й год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.
Вид спорта - конькобежный спорт

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)	20	3.3	23	3.7	20	3.3	22	3.6	12	2	17	2.8	22	3.6	21	3.4	20	3.3	22	3.6	26	4.2	27	4.4	252	40.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	17	2.8	11	1.8	12	2	9	1.5	15	2.5	11	1.8	13	2.1	10.5	1.7	23.5	3.8	19.5	3.2	20.5	3.3	174	27.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.5					4	0.7	3	0.5	4	0.7	3	0.5	3	0.5									20	3.3
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.7	10	1.7	9.5	1.6	8	1.3	6.5	1.1	6.5	1.1	9.5	1.6	10.5	1.7	9.5	1.6	10	1.7	11	1.8	11	1.8	112	18
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.2							1	0.2							2	0.4							4	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2
Тактическая подготовка (ТакП)	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
Психологическая подготовка (ПП)	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
Инструкторская практика (ИП)	2	0.4			2	0.4			2	0.4			2	0.4	1	0.2									9	1.5
Судейская практика (СудП)	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4					1	0.2									9	1.5
Восстановительные мероприятия (ВМ)																	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	4	0.7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)							2	0.4									2	0.4							4	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	53	8.5	55	8.9	45.5	7.3	53	8.5	38.5	6.2	45.5	7.3	50.5	8.1	52.5	8.5	48	7.7	59.5	9.6	60.5	9.7	62.5	10.1	624	100

Основной тренер-преподаватель Епифанова Е. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГ



УТГ-1 Потапова А.Д. 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 - конькобежный спорт

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	15	2.9	11	2.2	18	3.5	10	2	12	2.4	14	2.7	16	3.1	16	3.1	25	4.9	28	5.4	19	3.7	200	38.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.6	11	2.2	8	1.6	7	1.4	6	1.2	9	1.8	9	1.8	8	1.6	9	1.8	18	3.5	25	4.9	20	3.9	138	26.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4									18	3.5
Техническая подготовка (ТехП)	10	2	11	2.2	11	2.2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2.2	7	1.4	1	0.2			10	2	101	19.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	2	0.4											2	0.4											4	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4			1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2					12	2.4
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2			1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2					12	2.4
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					12	2.4
Инструкторская практика (ИП)	1	0.2			1	0.2	1	0.2					1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	8	1.6
Судейская практика (СудП)	2	0.4					2	0.4	2	0.4							2	0.4							8	1.6
Восстановительные мероприятия (ВМ)									1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2									4	0.8
Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (КМТК)																	3	0.6							3	0.6
Итого кол-во астрономических часов за месяц	44	8.5	46	8.9	38	7.4	44	8.5	32	6.2	38	7.4	42	8.1	44	8.5	40	7.7	48	9.3	54	10.4	50	9.7	520	100

Основной тренер-преподаватель Потапова А. Д. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО



ГНП-3 Потапова А.Д. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - конькобежный спорт

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)	13	3.2	17	4.1	16	3.9	13	3.2	11	2.7	12	2.9	10	2.5	11	2.7	13	3.2	28	6.8	27	6.5	11	2.7	182	43.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2	11	2.7	9	2.2	9	2.2	8	2	10	2.5	7	1.7	10	2.5	8	2	11	2.7	16	3.9	17	4.1	124	29.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.5					3	0.8	2	0.5			2	0.5	3	0.8									12	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.2	8	2	9	2.2	9	2.2	6	1.5	8	2	8	2	9	2.2	8	2					9	2.2	83	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.3											2	0.5											3	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)																										
Тактическая подготовка (ТакП)																										
Психологическая подготовка (ПП)																										
Инструкторская практика (ИП)																			1	0.3	1	0.3	1	0.3	3	0.8
Судейская практика (СудП)	1	0.3											2	0.5											3	0.8
Восстановительные мероприятия (ВМ)									1	0.3			1	0.3	1	0.3									3	0.8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)																	3	0.8							3	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	28	6.8	30	7.3	32	7.7	34	8.2	32	7.7	40	9.7	44	10.6	38	9.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Потапова А. Д. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

ГНП-2 Епифанова Е.А. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - конькобежный спорт



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)	12	3.9	13	4.2	10	3.3	11	3.6	10	3.3	12	3.9	11	3.6	11	3.6	11	3.6	13	4.2	17	5.5	17	5.5	148	47.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	9	2.9	7	2.3	8	2.6	4	1.3	6	2	7	2.3	8	2.6	6	2	6	2	9	2.9	9	2.9	86	27.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4					1	0.4	1	0.4			1	0.4	2	0.7									6	2
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	6	2	6	2	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	7	2.3	61	19.6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.4											1	0.4			1	0.4							3	1
Инструкторская практика (ИП)			1	0.4																					1	0.4
Судейская практика (СудП)									1	0.4															1	0.4
Восстановительные мероприятия (ВМ)																									1	0.4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)							1	0.4								2	0.7								3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	22	7.1	26	8.4	20	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	24	7.7	32	10.3	34	10.9	312	100

Основной тренер-преподаватель Епифанова Е. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГ

ГНП-1 Потапова А.Д. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - конькобежный спорт

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	14	4.5	14	4.5	11	3.6	10	3.3	12	3.9	10	3.3	13	4.2	10	3.3	22	7.1	25	8.1	19	6.1	170	54.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	5	1.7	6	2	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	7	2.3	5	1.7	64	20.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4					1	0.4	1	0.4			1	0.4	2	0.7									6	2
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	7	2.3	7	2.3	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2					7	2.3	61	19.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)																										
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.4											2	0.7											3	1
Инструкторская практика (ИП)																						1	0.4	1	0.4	
Судейская практика (СудП)	1	0.4																							1	0.4
Восстановительные мероприятия (ВМ)							1	0.4					1	0.4	1	0.4									3	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТик)																	3	1							3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25	8.1	27	8.7	26	8.4	25	8.1	20	6.5	23	7.4	24	7.7	27	8.7	24	7.7	27	8.7	32	10.3	32	10.3	312	100

Основной тренер-преподаватель Потапова А. Д. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО



УТГ-5 Божко О.Л. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

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)	12	1.3	14	1.5	14	1.5	12	1.3	10	1.1	12	1.3	14	1.5	14	1.5	11	1.2	18	2	17	1.9	12	1.3	160	17.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1.3	14	1.5	12	1.3	16	1.8	12	1.3	15	1.7	14	1.5	16	1.8	14	1.5	20	2.2	14	1.5	15	1.7	174	18.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	10	1.1	10	1.1	7	0.8	10	1.1	6	0.7	5	0.6	8	0.9	8	0.9	8	0.9	3	0.4	3	0.4	2	0.3	80	8.6
Техническая подготовка (ТехП)	22	2.4	23	2.5	22	2.4	22	2.4	20	2.2	21	2.3	23	2.5	24	2.6	23	2.5	23	2.5	20	2.2	27	2.9	270	28.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	14	1.5	12	1.3	11	1.2	10	1.1	8	0.9	12	1.3	9	1	11	1.2	12	1.3	25	2.7	27	2.9	29	3.1	180	19.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	6	0.7	6	0.7	4	0.5	3	0.4	2	0.3	2	0.3	4	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	36	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	3	0.4	3	0.4	2	0.3	4	0.5	3	0.4	4	0.5	32	3.5
Контрольные нормативы (КН)							2	0.3										2	0.3						4	0.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	78	8.4	81	8.7	72	7.7	78	8.4	60	6.5	69	7.4	75	8.1	78	8.4	72	7.7	97	10.4	86	9.2	90	9.7	936	100

Основной тренер-преподаватель Божко О. Л. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО



ГНП-2 Божко О.Л. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - настольный теннис

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	2.2	10	2.5	8	2	9	2.2	7	1.7	8	2	7	1.7	6	1.5	6	1.5	18	4.4	14	3.4	12	2.9	114	27.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	4	1	5	1.3	4	1	3	0.8	3	0.8	4	1	5	1.3	4	1	22	5.3	20	4.9	11	2.7	91	21.9
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.5									2	0.5			4	1	4	1			4	1	16	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.2	8	2	8	2	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	8	2	5	1.3	26	6.3	24	5.8	18	4.4	130	31.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)			1	0.3											1	0.3			3	0.8	3	0.8			8	2
Контрольные нормативы (КН)							2	0.5									2	0.5							4	1
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					10	2.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	18	4.4
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	17	4.1
Судейская практика (СП)							2	0.5											2	0.5	2	0.5			6	1.5
Инструкторская практика (ИП)									1	0.3					1	0.3									2	0.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	6.3	28	6.8	24	5.8	26	6.3	20	4.9	22	5.3	24	5.8	26	6.3	26	6.3	80	19.3	67	16.2	47	11.3	416	100

Основной тренер-преподаватель Божко О. Л. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС



ГНП-2 Османова сш 11 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - настольный теннис

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2.5	10	2.5	8	2	8	2	9	2.2	9	2.2	10	2.5	9	2.2	8	2	20	4.9	7	1.7	6	1.5	114	27.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	9	2.2	9	2.2	10	2.5	9	2.2	8	2	8	2	10	2.5	8	2	3	0.8	3	0.8	4	1	91	21.9
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)											2	0.5	2	0.5	2	0.5	3	0.8	3	0.8	3	0.8	1	0.3	16	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	10	2.5	10	2.5	13	3.2	11	2.7	8	2	8	2	9	2.2	10	2.5	6	1.5	14	3.4	16	3.9	15	3.7	130	31.3
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			2	0.5	1	0.3	3	0.8	6	1.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.3			1	0.3																			2	0.5
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3			2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3			10	2.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3			2	0.5			1	0.3	2	0.5	2	0.5	3	0.8	3	0.8	3	0.8			18	4.4
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3	2	0.5			1	0.3			2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	3	0.8	2	0.5			17	4.1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (Тик))																			2	0.5	2	0.5			4	1
Судейская практика (СП)			2	0.5			1	0.3									1	0.3			2	0.5			6	1.5
Инструкторская практика (ИП)			1	0.3																			1	0.3	2	0.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	32	7.7	34	8.2	26	6.3	32	7.7	34	8.2	36	8.7	32	7.7	50	12.1	40	9.7	30	7.3	416	100

Основной тренер-преподаватель Османова В. З. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

ГНП-1 Османова сш22 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - настольный теннис



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)	8	2.6	6	2	8	2.6	7	2.3	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6	9	2.9	17	5.5	16	5.2			105	33.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	10	3.3	10	3.3			66	21.2
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	6	2	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	14	4.5	18	5.8			100	32.1
Восстановительные мероприятия (ВМ)			2	0.7															1	0.4	1	0.4			4	1.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4																							1	0.4
Тактическая подготовка (ТакП)	6	2																							6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)			6	2	6	2	6	2																	18	5.8
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.4									3	1	3	1					1	0.4			8	2.6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (Тик))																			4	1.3					4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	22	7.1	22	7.1	24	7.7	24	7.7	24	7.7	46	14.8	46	14.8			312	100

Основной тренер-преподаватель Османова В. З. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГС



ГНП-1 Османова сш 25 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1 год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - настольный теннис

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	2.9	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	10	3.3	13	4.2	9	2.9	9	2.9	18	5.8	5	1.7			105	33.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	7	2.3	4	1.3	13	4.2	7	2.3			66	21.2
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	9	2.9	7	2.3	7	2.3	9	2.9	8	2.6	9	2.9	7	2.3	17	5.5	10	3.3			100	32.1
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			2	0.7	2	0.7			4	1.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4																							1	0.4
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4			2	0.7													2	0.7			6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	1	0.4			4	1.3													11	3.6			18	5.8
Психологическая подготовка (ПП)			4	1.3											1	0.4					3	1			8	2.6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (Тик))																	4	1.3							4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	22	7.1	26	8.4	20	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	50	16.1	40	12.9			312	100

Основной тренер-преподаватель Османова В. З. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ГНП-1 Петренко сш 11 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - каратэ

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)	12	3.9	14	4.5	14	4.5	14	4.5	10	3.3	12	3.9	12	3.9	12	3.9	10	3.3	12	3.9	14	4.5	14	4.5	150	48.1
Интегральная подготовка (ИнтП)			2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4			2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	18	5.8
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	8	2.6	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	12	3.9	14	4.5	14	4.5	128	41.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	2	0.7			1	0.4	1	0.4	1	0.4							2	0.7	2	0.7	1	0.4			10	3.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	2	0.7							2	0.7									2	0.7					6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	22	7.1	22	7.1	24	7.7	24	7.7	24	7.7	30	9.7	32	10.3	30	9.7	312	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор ДЮСШ УГ

ГНП-1 СШ Петренко ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - каратэ

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)	12	3.9	14	4.5	14	4.5	14	4.5	8	2.6	12	3.9	12	3.9	14	4.5	10	3.3	12	3.9	14	4.5	14	4.5	150	48.1
Интегральная подготовка (ИнтП)			2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4			2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	18	5.8
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.3	12	3.9	8	2.6	10	3.3	8	2.6	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	12	3.9	14	4.5	14	4.5	128	41.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.7			1	0.4	1	0.4	1	0.4							2	0.7	2	0.7	1	0.4			10	3.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.7							2	0.7									2	0.7					6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	30	9.7	32	10.3	30	9.7	312	100

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



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

УТГ-1 Руссу А.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 - прыжки на батуте

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)	13	2.5	9	1.8	9	1.8	14	2.7	8	1.6	7	1.4	11	2.2	9	1.8	8	1.6	6	1.2	8	1.6	8	1.6	110	21.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	2.5	12	2.4	8	1.6	10	2	10	2	10	2	10	2	12	2.4	5	1	15	2.9	13	2.5	12	2.4	130	25
Участие в спортивных мероприятиях (УчСпСор)			3	0.6	3	0.6	5	1			4	0.8	3	0.6	4	0.8	4	0.8							26	5
Техническая подготовка (ТехП)	14	2.7	16	3.1	12	2.4	12	2.4	12	2.4	9	1.8	14	2.7	12	2.4	14	2.7	18	3.5	16	3.1	16	3.1	165	31.8
Восстановительные мероприятия (ВМ)					1	0.2													1	0.2					2	0.4
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.2	2	0.4															2	0.4	2	0.4	6	1.2	13	2.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)							2	0.4			2	0.4					3	0.6	4	0.8	2	0.4			13	2.5
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.4							1	0.2							1	0.2	3	0.6	3	0.6	3	0.6	13	2.5
Инструкторская практика (ИП)			2	0.4	2	0.4			1	0.2	3	0.6	2	0.4	2	0.4			4	0.8	2	0.4	3	0.6	21	4.1
Судейская практика (СудП)			1	0.2	3	0.6	1	0.2			3	0.6	2	0.4	4	0.8	3	0.6			4	0.8			21	4.1
Медицинские мероприятия (ММ)														1	0.2										1	0.2
Медико-биологические мероприятия (МБМ)																				1	0.2				1	0.2
Тестирование и контроль (ТК)	1	0.2	1	0.2													2	0.4							4	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	46	8.9	38	7.4	44	8.5	32	6.2	38	7.4	42	8.1	44	8.5	40	7.7	53	10.2	51	9.9	48	9.3	520	100

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



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

ГНП-1 Руссу А.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - прыжки на батуте

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)	6	2	10	3.3	7	2.3	12	3.9	6	2	9	2.9	9	2.9	12	3.9	6	2	13	4.2	14	4.5	11	3.6	115	36.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	51	16.4
Участие в спортивных мероприятиях (УчСпСор)													3	1			4	1.3							7	2.3
Техническая подготовка (ТехП)	12	3.9	12	3.9	12	3.9	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	12	3.9	10	3.3	12	3.9	130	41.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)					1	0.4					1	0.4							1	0.4					3	1
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4																							1	0.4
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4																			1	0.4			2	0.7
Медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4																				1	0.4		2	0.7
Тестирование и контроль (Тик)	1	0.4																							1	0.4
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	20	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	31	10	30	9.7	29	9.3	312	100

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



УТГ-4 Ступникова АС 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 - прыжки на батуте

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	1.5	10.5	1.5	10.5	1.5	10.5	1.5	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10.5	1.5	10	1.4	18	2.5	10.5	1.5	10	1.4	131	18
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	20	2.8	16	2.2	11	1.6	146	20.1
Участие в спортивных мероприятиях (УчСпСор)			6	0.9	5	0.7	10	1.4	2	0.3	10	1.4	4	0.6	8	1.1	6	0.9							51	7.1
Техническая подготовка (ТехП)	22	3.1	26	3.6	17	2.4	20	2.8	13	1.8	15	2.1	24.5	3.4	23	3.2	20	2.8	42.5	5.9	37	5.1	17	2.4	277	38.1
Аттестация (Аттес)	1	0.2					1	0.2									1	0.2							3	0.5
Тактическая подготовка (ТакП)			2	0.3	2	0.3	2	0.3			3	0.5	2	0.3	4	0.6	3	0.5	2	0.3					20	2.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.5	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	2	0.3	2	0.3	1	0.2			1	0.2					15	2.1
Психологическая подготовка (ПП)	4	0.6	3	0.5	1	0.2	2	0.3			1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.3							15	2.1
Инструкторская практика (ИП)	6	0.9	3	0.5	3	0.5	3	0.5			1	0.2	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5			31	4.3
Судейская практика (СудП)	4	0.6	1	0.2	5	0.7			4	0.6			1	0.2					11	1.6	5	0.7			31	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (ММБВМ)									4	0.6											4	0.6			8	1.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	61.5	8.5	64.5	8.9	55.5	7.7	61.5	8.5	45	6.2	53	7.3	58.5	8.1	61.5	8.5	56	7.7	97.5	13.4	75.5	10.4	38	5.3	728	100

Основной тренер-преподаватель Ступникова А. С. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



Директор МБОУ ДО СШ УГ

УТГ-2 Ступникова АС ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.
 Вид спорта - прыжки на батуте

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1.7	9	1.5	10	1.7	11	1.8	10	1.7	11	1.8	10	1.7	10	1.7	12	2	19	3.1	14	2.3	11	1.8	137	22
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	15	2.5	12	2	11	1.8	15	2.5	12	2	13	2.1	13	2.1	12	2	22	3.6	17	2.8	8	1.3	165	26.5
Участие в спортивных мероприятиях (УЧСпСор)			5	0.9	4	0.7	5	0.9			5	0.9	5	0.9	5	0.9	3	0.5							32	5.2
Техническая подготовка (ТехП)	19	3.1	15	2.5	16	2.6	16	2.6	8	1.3	10	1.7	14	2.3	17	2.8	15	2.5	30	4.9	19	3.1	8	1.3	187	30
Аттестация (Аттес)	2	0.4															2	0.4							4	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	3	0.5	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2							15	2.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.5	1	0.2			3	0.5			1	0.2	3	0.5	3	0.5	1	0.2							15	2.5
Психологическая подготовка (ПП)	3	0.5	1	0.2	2	0.4	3	0.5			3	0.5	2	0.4	1	0.2									15	2.5
Инструкторская практика (ИП)			3	0.5											2	0.4			4	0.7	8	1.3	8	1.3	25	4.1
Судейская практика (СудП)			3	0.5	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4					4	0.7	5	0.9	5	0.9	25	4.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (ММБМВМ)									2	0.4							2	0.4							4	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	53	8.5	53	8.5	47	7.6	53	8.5	38	6.1	46	7.4	51	8.2	53	8.5	48	7.7	79	12.7	63	10.1	40	6.5	624	100

Основной тренер-преподаватель Ступникова А. С. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ГНП-3 Цой К.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год.
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - спортивная борьба

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)	13	4.2	15	4.9	14	4.5	15	4.9	15	4.9	14	4.5	14	4.5	15	4.9	12	3.9	24	7.7	25	8.1			176	56.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	2	0.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	4	1.3	13	4.2	5	1.7			56	18
Техническая подготовка (ТехП)			2	0.7	2	0.7	2	0.7			1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	6	2	5	1.7			24	7.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	3	1	5	1.7	6	2			42	13.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	4	1.3	3	1	1	0.4											3	1	2	0.7	1	0.4			14	4.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	50	16.1	42	13.5			312	100

Основной тренер-преподаватель Цой К. В. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

ГНП-4 Цой К.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 4-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - спортивная борьба

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)	21	5.1	22	5.3	20	4.9	23	5.6	17	4.1	19	4.6	19	4.6	19	4.6	15	3.7	34	8.2	25	6.1			234	56.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	14	3.4	8	2			74	17.8
Техническая подготовка (ТехП)			2	0.5	2	0.5	3	0.8			2	0.5	3	0.8	3	0.8	2	0.5	8	2	5	1.3			30	7.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.5	3	0.8	3	0.8	4	1	3	0.8	3	0.8	4	1	4	1	6	1.5	14	3.4	8	2			58	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	3	0.8	3	0.8							1	0.3	2	0.5	2	0.5	3	0.8	5	1.3	1	0.3			20	4.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	36	8.7	36	8.7	30	7.3	36	8.7	26	6.3	30	7.3	34	8.2	34	8.2	32	7.7	75	18.1	47	11.3			416	100

Основной тренер-преподаватель Цой К. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



УТТ-1 Цой К.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 - спортивная борьба

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)	22	4.3	26	5	18	3.5	22	4.3	16	3.1	20	3.9	20	3.9	24	4.7	22	4.3	35	6.8	35	6.8			260	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.4	10	2	6	1.2	8	1.6	4	0.8	8	1.6	8	1.6	10	2	8	1.6	12	2.4	13	2.5			94	18.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							7	1.4					7	1.4											14	2.7
Техническая подготовка (ТехП)	4	0.8	5	1	4	0.8	4	0.8	3	0.6	5	1	4	0.8	5	1	5	1	6	1.2	7	1.4			52	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	1	5	1	9	1.8			4	0.8	5	1			5	1	2	0.4	17	3.3	18	3.5			70	13.5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							3	0.6	2	0.4			3	0.6							4	0.8			12	2.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	6	1.2			1	0.2			3	0.6							3	0.6	5	1					18	3.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	46	8.9	38	7.4	44	8.5	32	6.2	38	7.4	42	8.1	44	8.5	40	7.7	75	14.5	77	14.9			520	100

Основной тренер-преподаватель Цой К. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

ГНП-1 Метельницкая ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - плавание

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)	15	4.9	16	5.2	13	4.2	14	4.5	12	3.9	13	4.2	14	4.5	15	4.9	12	3.9	22	7.1	16	5.2	14	4.5	176	56.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	3	1	3	1	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	7	2.3	5	1.7	62	19.9
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	3	1	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	7	2.3	6	2	5	1.7	56	18
Восстановительные мероприятия (ВМ)							1	0.4			1	0.4								1	0.4				3	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4			1	0.4													1	0.4					3	1
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.4									1	0.4									1	0.4	3	1
Психологическая подготовка (ПП)					1	0.4					1	0.4					1	0.4							3	1
Контрольные мероприятия (КонтМ)			1	0.4					1	0.4							1	0.4							3	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.4							1	0.4													1	0.4	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	36	11.6	30	9.7	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Метельницкая В. Г. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ГНП-2 Метельницкая ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 9 астр. час.
 Вид спорта - плавание

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)	20	4.3	22	4.8	18	3.9	19	4.1	15	3.3	20	4.3	21	4.5	19	4.1	16	3.5	27	5.8	24	5.2	24	5.2	245	52.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2	9	2	10	2.2	10	2.2	7	1.5	7	1.5	9	2	10	2.2	10	2.2	12	2.6	11	2.4	10	2.2	114	24.4
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)			2	0.5			2	0.5					2	0.5			3	0.7							9	2
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.8	7	1.5	6	1.3	6	1.3	6	1.3	5	1.1	5	1.1	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	6	1.3	77	16.5
Восстановительные мероприятия (ВМ)							1	0.3							1	0.3							1	0.3	3	0.7
Медицинское обследование (МедО)	1	0.3							1	0.3													1	0.3	3	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3			1	0.3	1	0.3											2	0.5					5	1.1
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.3	1	0.3						1	0.3	1	0.3	1	0.3								5	1.1
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3										1	0.3			1	0.3			1	0.3				4	0.9
Контрольные мероприятия (КонтМ)							1	0.3											2	0.5					3	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	40	8.6	41	8.8	36	7.7	40	8.6	29	6.2	34	7.3	38	8.2	39	8.4	36	7.7	51	10.9	42	9	42	9	468	100

Основной тренер-преподаватель Метельницкая В. Г. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГС

УТГ-3 Метельницкая 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 - плавание

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)	22	2.7	22	2.7	20	2.5	22	2.7	19	2.3	22	2.7	20	2.5	22	2.7	22	2.7	27	3.3	26	3.2	26	3.2	270	32.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.6	23	2.8	20	2.5	21	2.6	19	2.3	19	2.3	22	2.7	21	2.6	20	2.5	25	3.1	24	2.9	24	2.9	259	31.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	8	1	8	1	8	1	8	1	7	0.9	7	0.9	8	1	8	1	8	1	8	1	6	0.8			84	10.1
Техническая подготовка (ТехП)	13	1.6	14	1.7	13	1.6	13	1.6	9	1.1	10	1.3	11	1.4	13	1.6	11	1.4	18	2.2	18	2.2	17	2.1	160	19.3
Восстановительные мероприятия (ВМ)			1	0.2	1	0.2													3	0.4	3	0.4	2	0.3	10	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2			0.75	0.1									1.5	0.2			1.5	0.2	1	0.2	0.25	0.1	6	0.8
Тактическая подготовка (ТакП)			1	0.2			1	0.2					1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	7	0.9
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					1	0.2	1	0.2									6	0.8
Контрольные мероприятия (КонтМ)	1	0.2					1	0.2									2	0.3	2	0.3					6	0.8
Судейская практика (СП)			1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	2	0.3	1	0.2			2	0.3	1	0.2			10	1.3
Инструктора практика (ИП)			0.75	0.1	1	0.2	0.75	0.1	0.5	0.1			0.75	0.1	0.25	0.1	1	0.2	1	0.2			1	0.2	7	0.9
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1.75	0.3									2	0.3											3.25	0.4	7	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	68.75	8.3	71.75	8.7	65.75	8	68.75	8.3	54.5	6.6	61	7.4	65.75	8	68.75	8.3	64	7.7	88.5	10.7	80	9.7	74.5	9	832	100

Основной тренер-преподаватель Метельницкая В. Г. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



УТГ-1 Коровин А.Д. 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 - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	10	2	8	1.6	10	2	8	1.6	10	2	10	2	10	2	9	1.8	9	1.8	11	2.2	9	1.8	114	22
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.6	8	1.6	8	1.6	10	2	8	1.6	10	2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	11	2.2	13	2.5	9	1.8	112	21.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			4	0.8	4	0.8	4	0.8					4	0.8											16	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	17	3.3	17	3.3	10	2	14	2.7	14	2.7	14	2.7	12	2.4	19	3.7	15	2.9	25	4.9	19	3.7	20	3.9	196	37.7
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.2	1	0.2	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2			1	0.2	2	0.4	14	2.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2			1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	10	2
Тактическая подготовка (ТакП)	4	0.8	4	0.8	4	0.8	3	0.6	2	0.4	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	38	7.4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(Тик))	2	0.4														2	0.4	2	0.4					6	1.2	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	2	0.4											1	0.2					2	0.4	1	0.2	2	0.4	8	1.6
Судейская практика (СудПр)			2	0.4	2	0.4	2	0.4																	6	1.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	46	8.9	38	7.4	46	8.9	32	6.2	40	7.7	42	8.1	44	8.5	40	7.7	53	10.2	49	9.5	46	8.9	520	100

Основной тренер-преподаватель Коровин А. Д. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /