

## ГНП-2 Руссу ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год  
Недельная нагрузка - 8 астр. час.  
Вид спорта - прыжки на батуте

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СШ УГО  
*О.А. Мухоморова*  
2009

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	6	1.5	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	2.9	0.7	16	3.9	10	2.5	12	2.9	140	53.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2.2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	6	1.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	6	1.5	2	0.5	16	3.9	8	2	10	2.5	114	27.5
Участие в спортивных мероприятиях (УчСпор)							4	1									4	1								8	2	
Техническая подготовка (ТехП)	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	8	2	2	0.5	11	2.7	11	2.7	120	28.9		
Восстановительные мероприятия (ВМ)					1	0.3																					2	0.5
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	2	0.5	1	0.3									1	0.3					1	0.3				2	0.5	
Теоретическая подготовка (ТеоП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3					1	0.3					4	1				9	2.2	
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3							1	0.3			2	0.5							5	1.3				9	2.2	
Медицинские мероприятия (ММ)	1	0.3						1	0.3	1	0.3				1	0.3					3	0.8	2	0.5		9	2.2	
Медико-биологические мероприятия (МБМ)																										1	0.3	
Тестирование и контроль (ТК)	1	0.3																					1	0.3		1	0.3	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	56	8.7	54	8.2	54	8.2	56	8.7	24	5.8	52	7.7	54	8.2	54	8.2	54	8.2	54	8.2	48	11.6	54	8.2	56	8.7	416	100

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

**УТТ-1 (1) Руссу 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

«Утверждаю»  
 Директор МБДУ ДО СШ УГО  
  
 01 сентября 2005

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Участие в спортивных мероприятиях (УчМерп)			3	0.6	3	0.6	5	1					4	0.8	3	0.6	4	0.8	4	0.8						
Техническая подготовка (ТехП)	14	2.7	14	2.7	14	2.7	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	14	2.7	14	2.7	16	3.1	16	3.1	13	2.5	16	3.1
Восстановительные мероприятия (ВМ)					1	0.2													1	0.2						
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.2	2	0.4															1	0.2						
Теоретическая подготовка (ТеорП)							2	0.4											2	0.4	2	0.4	6	1.2	2	0.4
Психологическая подготовка (ПТ)	2	0.4							1	0.2					3	0.6	3	0.6	4	0.8	2	0.4			3	0.6
Инструкторская практика (ИП)			2	0.4	2	0.4			1	0.2					1	0.2			3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6
Судейская практика (СудП)					1	0.2			1	0.2									4	0.8	2	0.4	3	0.6	3	0.6
Медицинские мероприятия (ММ)					1	0.2			3	0.6	3	0.6	2	0.4	4	0.8					4	0.8			4	0.8
Медицинские мероприятия (ММ)															1	0.2										
Тестирование и контроль (ТК)	1	0.2	1	0.2																					1	0.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	40	7.7	45	8.7	45	8.7	40	7.7	35	6.8	43	8.3	40	7.7	45	8.7	40	7.7	56	10.8	48	9.3	43	8.3	520	100

Основной тренер-преподаватель Руссу А. В. / Руссу А. В.  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



**УТТ-1 Руссу 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

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО  
  
 01 октября 2023

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (к)																				
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август									
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	10	2	10	2	10	2	8	1.6	9	1.8	8	1.6	10	2	6	1.2	13	2.5	8	1.6	8	1.6	110	21.2								
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	12	2.4	12	2.4	10	2	10	2	10	2	11	2.2	10	2	10	2	13	2.5	10	2	10	2	150	25								
Участие в спортивных мероприятиях (УчСпор)			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	14	2.7	14	2.7	12	2.4	12	2.4	12	2.4	14	2.7	14	2.7	14	2.7	16	3.1	16	3.1	15	2.5	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																	13	2.5								
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.4							1	0.2							1	0.2							13	2.5								
Инструкторская практика (ИП)			2	0.4	2	0.4			1	0.2	3	0.6	3	0.6	2	0.4			4	0.8	3	0.6	3	0.6	13	2.5								
Судейская практика (СудП)			1	0.2	3	0.6	1	0.2	3	0.6	3	0.6	2	0.4	4	0.8			4	0.8	2	0.4	3	0.6	21	4.1								
Медицинские мероприятия (ММ)									1	0.2					1	0.2									21	4.1								
Медико-биологические мероприятия (МБМ)																									1	0.2								
Тестирование и контроль (ТК)	1	0.2	1	0.2																					1	0.2								
Всего кол-во астрономических часов в месяц	40	7.7	45	8.7	45	8.7	40	7.7	35	6.8	43	8.3	40	7.7	45	8.7	40	7.7	45	8.7	40	7.7	40	7.7	56	10.8	48	9.3	43	8.3	43	8.3	520	100

Основной тренер-преподаватель Руссу А. В. / Руссу  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### ТНП-2 Ярмудьский 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.)	Процент соотнош. в год (астр.) (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	10	3.3	9	2.9	9	2.9	7	2.3	7	2.3	8	2.6	9	2.9	8	2.6	15	4.7	8.1	2.6	14	4.5	8	2.6	124	39.8
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	6	1.9	2	0.6	4	1.3	2	0.7	48	15.4
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	9	2.9	10	3.3	7	2.3	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	16	5.0	5.2	7	2.3	10	3.3	100	32.1	
Специальная физическая подготовка (СФП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4					1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	0.4	1	0.4	1	0.4	8	2.6	
Тестирование и контроль (ТК)	3	1															5	1								6	2	
Медицинский контроль (МедК)	1	0.4	1	0.4															2	0.7	0.7					4	1.3	
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	2	0.7	2	0.7	20	6.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	26	8.4	52	16.7	16.7	28	9	10	3.3	312	100	

Основной тренер-преподаватель Ярмудьский И. А. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



### УТГ-1 Ярмутьский ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УТО  
 \_\_\_\_\_  
 Д. И. КИРИЛОВА



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

Недельная нагрузка - 18 астр. час.

Вид спорта - бокс

Количество астрономических часов по неделям/процентная соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение в объеме (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	1.8	9	1.8	7	1.4	7	1.4	5	1	7	1.4	6	1.2	8	1.6	7	1.4	51	6	10	2	8	1.6	114	22
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	7	1.4	7	1.4	8	1.6	8	1.6	8	1.6	20	3.9	12	2.4	5	1	112	21.6
Участие в соревнованиях спортсменов (УСС)			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)	16	3.1	16	3.1	16	3.1	17	3.3	14	2.7	16	3.1	16	3.1	17	3.3	17	3.3	32	6.2	19	3.7			196	37.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4			2	0.4							2	0.4									6	1.2
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			14	2.7
Тестирование и контроль (ТК)	3	0.6															3	0.6							6	1.2
Медицинский контроль (МедК)	2	0.4												4	0.8										8	1.6
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	10	2
Тактическая подготовка (ТакП)	3	0.6	3	0.6	4	0.8	4	0.8	3	0.6	4	0.8	4	0.8	4	0.8	3	0.6	3	0.6	3	0.6			38	7.4
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	43	8.3	41	7.9	44	8.5	33	6.4	38	7.4	42	8.1	43	8.3	42	8.1	89	17	46	8.9	16	3.1	520	100

Основной тренер-преподаватель Ярмутьский И. А. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор ТБФВ ДО СШ УГЛО



**ГНП-3 Ярмудьский ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Недельная нагрузка – 8 астр. час.  
 Вид спорта – бокс

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%						
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	3.2	13	3.2	11	2.7	13	3.2	8	2	10	2.5	10	2.5	11	2.7	9	2.2	42	10.1	16	3.9	10	2.5	166	40				
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	4	1	4	1	6	1.5	6	1.5	6	1.5	10	2.5	6	1.5	2	0.5	66	15.9				
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	11	2.7	12	2.9	13	3.2	13	3.2	13	3.2	14	3.4	11	2.7			134	32.3				
Психологическая подготовка (ПП)			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				
Тестирование и контроль (ТЭК)	3	0.8															3	0.8							6	1.5				
Медицинский контроль (МедК)	1	0.3	1	0.3															2	0.5					4	1				
Теоретическая подготовка (ТеорП)					1	0.3							1	0.3					1	0.3					3	0.8				
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	4	1	2	0.5	3	0.8	3	0.8	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5			27	6.5				
Всего кол-во астрономических часов в месяц	36	8.7	34	8.2	32	7.7	36	8.7	26	6.3	30	7.3	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	36	8.7	12	2.9	416	100

Основной тренер-преподаватель Ярмудьский И. А. /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор УОУ ДО СШ УТО

*С.С. Мухоморов*



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

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	12	3.9	13	4.2	12	3.9	10	3.3	11	3.6	12	3.9	13	4.2	13	4.2	11	3.6	12	3.9	9	2.9	148	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.7	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	4	1.3	2	0.7	44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	7	2.3	6	2	7	2.3	5	1	4	1.3	6	2	6	2	4	1.3	7	2.3	10	3.3	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					6	2
Тестирование и контроль (ТК)	3	1													3	1							2	0.7	4	1.3
Медицинский контроль (МедК)	2	0.7																					2	0.7	2	0.7
Теоретическая подготовка (ТеоП)	1	0.4																			1	0.4			20	6.5
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	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			28	8.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	22	7.1	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	23	7.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Коровин А. Д. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /





**ГНП-3 Коровин ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Вид спорта - бокс

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	3.4	15	3.7	15	3.7	15	3.7	13	3.2	13	3.2	13	3.2	15	3.7	15	3.7	18	4.4	18	4.4	4	1	166	40
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	11	2.7	3	0.8	1	8.3	66	15.9
Техническая подготовка (ТехП)	10	2.5	12	2.9	10	2.5	12	2.9	10	2.5	11	2.7	11	2.7	12	2.9	12	2.9	15	3.7	14	3.4	5	1.3	134	32.3
Педагогическая подготовка (ПП)					2	0.5													2	0.5	4	1	2	0.5	10	2.5
Тестирование и контроль (Тик)	1	0.3																	2	0.5	3	0.8			6	1.5
Медицинский контроль (МедК)	1	0.3									1	0.3											1	0.3	4	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3																			1	0.3	3	0.8
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3					1	0.3					3	0.8	1	0.3	5	0.8	3	0.8	14	3.4			27	6.5
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>28</b>	<b>6.8</b>	<b>30</b>	<b>7.3</b>	<b>32</b>	<b>7.7</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>51</b>	<b>12.5</b>	<b>56</b>	<b>13.5</b>	<b>15</b>	<b>3.7</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Коровин А. Д. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



*О.А. Сидорова*

**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	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%						
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	2,3	8	2,6	8	2,6	10	3,3	7	2,3	10	3,3	12	3,9	12	3,9	13	4,2	12	3,9	15	4,2	32	10,3	17	5,5	4	1,3	140	44,9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	5	1,7	3	1	6	2	4	1,3	6	2	4	1,3	6	2	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4		43	13,8	
Техническая подготовка (ТФП)	3	1,7	10	3,3	8	2,6	4	1,3	6	2	8	2,6	4	1,3	2	0,7	4	1,3	16	5,2	6	2	6	2	2	4	1,3	77	24,7	
Психологическая подготовка (ПФП)	2	0,7	1	0,4	1	0,4	2	0,7	1	0,4			1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	13	4,2
Тестирование и контроль (ТК)	2	0,7					1	0,4					1	0,4					2	0,7								6	2	
Медицинский контроль (МК)	2	0,7															1	0,4	2	0,7							5	1,7		
Теоретическая подготовка (ТФП)	1	0,4	1	0,4	3	1	1		1	0,4	2	0,7	2	0,7	2	0,7	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4		14	4,5	
Тактическая подготовка (ТФП)	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4			2	0,7	1	0,4	3	1	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	14	4,5
Всего доп-во астрономических часов в месяц	25	8,4	26	8,4	24	8,4	24	7,7	24	7,7	20	6,3	26	8,4	26	8,4	24	7,7	24	7,7	24	7,7	56	18	26	8,4	10	3,3	312	100

Основной тренер-преподаватель Волохатюк М. О. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /





Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО СШ УТО

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема													
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август																
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%											
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.9	14	3.4	11	2.7	15	3.2	8	2	10	2.5	10	2.5	11	2.7	9	2.2	42	10.1	10	4.4	10	2.5	160	40.4	
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	4	1	4	1	6	1.5	6	1.5	6	1.5	10	2.5	6	1.5	2	0.5	65	15.7	
Техническая подготовка (ТФП)	11	2.7	11	2.7	12	2.9	15	3.2	11	2.7	12	2.9	13	3.2	13	3.2	13	3.2	14	3.4	11	2.7			134	32.3	
Психологическая подготовка (ПФП)					1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3			9	2.2	
Тестирование и контроль (ТК)	3	0.8																								6	1.5
Медицинский контроль (МК)	1	0.3	1	0.3																						4	1
Теоретическая подготовка (ТФП)					1	0.3							1	0.3						1	0.3					3	0.8
Тактическая подготовка (ТАП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	4	1	2	0.5	3	0.8	3	0.8	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5			27	6.5	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	34	8.2	32	7.7	36	8.7	26	6.3	30	7.3	34	8.2	34	8.2	34	8.2	72	17.4	38	9.2	52	12.9	416	100	

Основной тренер-преподаватель Волохаткев М. О. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*01 сентября 2018*

**УП-1 Щербова 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

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение от общего

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		кол-во часов в год (аспр.)	Процентное соотношение от общего (%)	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3,0	9	3,0	8	1,6	10	2	8	1,6	10	2	10	2	12	2,4	10	2	25	4,9	11	2,2	5	1	130	25	
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	3,0	10	2	10	2	10	2	8	1,6	15	2,2	10	2	11	2,2	10	2	30	5,8	3	0,6	5	1	130	25	
Участие в соревнованиях соревновательного характера			4	0,8	4	0,8							2	0,4	2	0,4										16	3,1
Техническая подготовка (ТФП)	13	2,5	10	2	10	2	12	2,4	9	1,8	11	2,2	13	2,5	12	2,4	10	2	50	9,7	11	2,2			161	31	
Теоретическая, педагогическая, психологическая подготовка (ТФП, ПФП, ПП)	7	1,4	7	1,4	7	1,4	7	1,4	7	1,4	5	1	7	1,4	7	1,4	6	1,2	8	1,6					68	13,1	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МФП)			2	0,4													1	0,2							5	1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8,5	44	8,5	40	7,7	44	8,5	32	6,2	40	7,7	42	8,1	44	8,5	42	8,1	113	21,9	25	4,9	10	2	520	100	

Основной тренер-преподаватель Щербова А. Р. / \_\_\_\_\_  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_



**ГНП-1 Белоусова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной  
 подготовки, 1-й годнедельная нагрузка - 6 асгр, час.  
 Вид спорта - самбо



Количество астрономических часов по месяцам/пропавшие соглашения  
 обьясно

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (асгр P.)	Процент от общего объема (в %)		
	Час	%	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	9	2.9	6	2	6	2	6	2.9	6	2	19	6.1	10	5.8	8	2.6	116	37.2		
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	4	1.5	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7					47	15.1		
Техническая подготовка (ТФП)	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	39	12.5					112	35.9		
Теоретическая, творческая, психологическая подготовка (ТФП, ТФП, 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 (МБМК)			1	0.4			1	0.4									1	0.4							3	1		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	24	7.7	66	21.2	18	5.8	8	2.6	312	100

Основной тренер-преподаватель Белоусова В. Е. / \_\_\_\_\_  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

**ГНП-3 Дрозд ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СШ УГО  
С.У. Дрозд  


Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астрр.)	Процент иде. соотнош. ение 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	9	2.2	9	2.2	9	2.2	8	2	7	1.7	8	2	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	48	11.6	6	1.5	8	2	146	35.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	48	11.6	6	1.5	8	2	146	35.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.5	2	0.5	2	0.5					2	0.5	2	0.5	2	0.5											62	15
Техническая подготовка (ТепП)	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	6	1.5	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	11	2.7	52	12.5					12	2.9
Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка (ТяпП, ТеорП, ПП)	7	1.7	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	2	0.5	4	1	4	1	4	1	4	1							146	35.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					4	1									42	10.1
Медицинские, медико-биологические, естественно-научные, педагогические, психологические, физиологические, тестирование и контроль (МФБФП)			1	0.3					1	0.3																			4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	36	8.7	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	26	6.3	30	7.3	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	106	25.5	6	1.5	8	2	416	100

Основной тренер-преподаватель Дрозд В. В. /  
Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /



**ГНП-1 Дрозд ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - самбо

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО  
  
 С.Г. Галимуллин

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.-)	Процентное соотношение объема (%)
	Час	%	Час	%	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	6	2	8	2.6	9	2.9	8	2.6	29	9.3	6	2	8	2.6	116	37.2
Специальная физическая подготовка (ОФП)	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7					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	39	12.5					112	35.9
Теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, 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 (ММБВТК)			1	0.4			1	0.4									1	0.4							3	1
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>20</b>	<b>6.5</b>	<b>22</b>	<b>7.1</b>	<b>24</b>	<b>7.7</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>76</b>	<b>24.4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2.6</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Дрозд В. В. /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

**УТГ-1 Дрозд 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



Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кон-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.4	9	1.8	10	2	10	2	8	1.6	10	2	10	2	12	2.4	10	2	31	6	6	3	0.6	5	1	130	25	
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	10	2	10	2	10	2	8	1.6	11	2.2	10	2	11	2.2	10	2	30	5.8	5	0.6	5	1	130	25		
Участие в спортивных соревнованиях (УчСор)			4	0.8	4	0.8	4	0.8	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4									1	1	10	2
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.2	10	2	12	2.4	10	2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	12	2.4	10	2	63	12.2					16	3.1		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	5	1	7	1.4	7	1.4	6	1.2	8	1.6					161	31		
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4	1	0.2					1	0.2					1	0.2							60	13.1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТК)			2	0.4			3	0.6									1	0.2							5	1		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	44	8.5	44	8.5	42	8.1	34	6.6	40	7.7	40	7.7	44	8.5	42	8.1	132	25.4	6	1.2	10	2	520	100		

Основной тренер-преподаватель Дрозд В. В. / \_\_\_\_\_  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



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



Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объемам

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемам (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8.5	2.8	9	2.9	7	2.3	8.5	2.8	5.5	1.8	6.5	2.1	9.5	3.1	9	2.9	8	2.6	30.5	9.8	6	2	8	2.6	116	37.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3					47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	7	2.3	10	3.3	8	2.6	10	3.3	7	2.3	37	11.9					112	35.9
Тактические, 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 (МБВТК)			1	0.4				0.4									1	0.4							3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	23.5	8.2	27	8.7	24	7.7	25.5	8.2	19.5	6.3	25.5	8.2	25.5	8.2	27	8.7	24	7.7	74.5	23.9	6	2	8	2.6	312	100

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

*Сей*

**УТ-1 Сташкевич ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 1-й год  
 Недельная нагрузка - 10 астр. час.  
 Вид спорта - самбо

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО  


Разделы подготовки	Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объема																												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август							
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.4	9	1.8	8	1.6	10	2	8	1.6	10	2	10	2	12	2.4	10	2	25	4.9	11	2.2	5	1	130	25				
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	10	2	10	2	10	2	8	1.6	11	2.2	10	2	11	2.2	10	2	30	5.8	5	0.6	5	1	110	25				
Участие в спортивных соревнованиях (УчСор)			4	0.8	4	0.8	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4									1	1				
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.5	10	2	10	2	12	2.4	9	1.8	11	2.2	2	0.4	2	0.4			50	9.7	11	2.2			161	31				
Теоретическая, педагогическая подготовка (ТедП)	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	1	0.2	7	1.4	7	1.4	6	1.2	8	1.6					68	13.1				
Инструкторская и судейская практика			2	0.4	1	0.2					1	0.2					1	0.2							5	1				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, гигиенические и санитарно-эпидемиологический контроль (МБВБП)			2	0.4													5	1							5	1				
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>44</b>	<b>8.5</b>	<b>44</b>	<b>8.5</b>	<b>40</b>	<b>7.7</b>	<b>44</b>	<b>8.5</b>	<b>32</b>	<b>6.2</b>	<b>40</b>	<b>7.7</b>	<b>42</b>	<b>8.1</b>	<b>44</b>	<b>8.5</b>	<b>42</b>	<b>8.1</b>	<b>113</b>	<b>21.8</b>	<b>25</b>	<b>4.9</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>520</b>	<b>100</b>				

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

*Сташкевич*



**Этап и год спортивной подготовки**

**УТ-3 Сташкевич ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Недельная нагрузка - 14 астр. час.

Вид спорта - самбо

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО  
  
 О. А. Шаймуратов

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1.4	10	1.4	10	1.4	11	1.6	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	160	22
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	160	22
Участие в соревнованиях (Уч.Сор)	2	0.3	4	0.6	4	0.6	4	0.6	2	0.3	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	160	22
Техническая подготовка (ТФП)	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8	12	1.7	14	2	15.5	2.2	20	2.8	19.5	2.7	26	3.6	10	1.4	10	1.4	197	27.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТФП, ПП)	13	1.8	12	1.7	10.5	1.5	13	1.8	13	1.8	13	1.8	13	1.8	13	1.8	10	1.4	10.5	1.5	10	1.4	-	131	18	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2					131	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВК)	3	0.5	3	0.5	3	0.5					3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5			3	0.5	15	2.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	60	8.3	61	8.4	59.5	8.2	60	8.3	47	6.5	56	7.7	57.5	7.9	61	8.4	57.5	7.9	150.5	18	46	6.4	32	4.4	728	100

Основной тренер-преподаватель Сташкевич К. В. / 

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



**ГНП-2 Грибанова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)	
	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	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	18	5.8	10	3.3	3.3	109	35
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	3	1	2	0.7	3	1	4	1.3	3	1	8	2.6	5	1.7	4	1.3	47	15.1	
Участие в спортивных соревнованиях (Уч.сорб)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	10	3.3	
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.9	10	3.3	10	3.3	9	2.9	7	2.3	11	3.6	10	3.3	8	2.6	8	2.6	11	3.6	8	2.6	8	2.6	109	35	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.7	3	1	2	0.7	3	1	2	0.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	1	0.4	1	0.4	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 (ММБВТК)	1	0.4																								3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	20	6.5	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	39	12.5	24	7.7	25	8.1	312	100	

Основной тренер-преподаватель Грибанова Е. Г. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Этап и год спортивной подготовки  
**УТ-1 Великанов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год  
 Недельная нагрузка - 10 астр. час.  
 Вид спорта - самбо

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УТЮ

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (аспр.)	Процентное соотношение объема (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	10	2	8	1.6	12	2.4	8	1.6	10	2	9	1.8	11	2.2	8	1.6	20	3.9	19	3.7	5	1	130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	2.2	12	2.4	8	1.6	11	2.2	8	1.6	8	1.6	10	2	11	2.2	9	1.8	19	3.7	20	3.9	5	1	130	25
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)					3	0.6	1	0.2			2	0.4	3	0.6			5	0.6	2	0.4			2	0.4	16	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	14	2.7	14	2.7	12	2.4	14	2.7	10	2	10	2	14	2.7	13	2.5	13	2.5	21	4.1	21	4.1	5	1	161	31
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4									1	0.2			1	0.2			1	0.2					5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, методические, тестирование и контроля (МБВК)					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 (ТадП)	3	0.6			3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.6	0.5	0.1	2	0.4	1.5	0.3	25	4.5
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.4	1	0.2	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.6	1	0.2	2	0.4	1	0.2	25	4.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3	2.5	0.5	2	0.4	2.5	0.5			22	4.3
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>44</b>	<b>8.5</b>	<b>40</b>	<b>7.7</b>	<b>40</b>	<b>7.7</b>	<b>45</b>	<b>8.7</b>	<b>32.5</b>	<b>6.3</b>	<b>37.5</b>	<b>7.3</b>	<b>42.5</b>	<b>8.2</b>	<b>42.5</b>	<b>8.2</b>	<b>42.5</b>	<b>8.2</b>	<b>67.5</b>	<b>13</b>	<b>67.5</b>	<b>13</b>	<b>18.5</b>	<b>5.6</b>	<b>520</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель  
 Второй тренер-преподаватель

Великанов С. А.



**ДНП-3 Мачало ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Недельная нагрузка - 8 астр. час.  
Вид спорта - волейбол

  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО СШ УГ  
*С.А. Сидоркина* 10.03

Виды подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотнос. с общим объемом (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	7	1.7	7	1.7	9	2.2	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	114	27.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	5	0.8	4	1	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	49	11.8
Техническая подготовка (ТехП)	8	2	8	2	7	1.7	8	2	7	1.7	7	1.7	10	2.5	4	1	8	2	11	2.7	11	2.7	11	2.7	104	25
Тактическая, спортивно-психологическая подготовка (ТСПП)	7	1.7	9	2.2	8	2	8	2	7	1.7	7	1.7	4	1	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	4	1	78	19.8
Медицинский, медико-биологический и восстановительный персонал (МБП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	12	2.9
Вспомогательная подготовка (вспом)	5	1.5	5	1.5	4	1	4	1	4	1	5	0.8	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	0.8	6	1.5	10	2.5	59	14.2
Всего кол-во академических часов в месяц	35	8.5	37	8.9	34	8.2	35	8.5	26	6.3	29	7	32	7.7	35	8.5	35	8.5	26	6.7	41	9.9	41	9.9	415	100

Основной тренер-преподаватель Мачало В. Г. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**ГНП-3 Лукашенко ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - Этап начальной подготовки  
Недельная нагрузка - 8 астр. час.  
Вид спорта - волейбол



Утверждаю  
Директор ЖБОУ ДО СШ УПС  
*С.С. Сентимирова*

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кал-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение в объеме (%)
	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№	Час	№		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2.5	11	2.7	11	2.7	9	2.2	8	2	8	2	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	136	27.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	5	1.3	4	1	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	2	0.5	3	0.8	3	0.8	51	12.3
Техническая подготовка (ТФП)	8	2	9	2.2	10	2.5	10	2.5	7	1.7	10	2.5	4	1	10	2.5	4	1	9	2.2	9	2.2	9	2.2	99	23.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТАКФП)	5	1.5	6	1.5	8	2	5	1.3	5	1.3	5	1.3	7	1.7	6	1.5	7	1.7	8	2	2	0.5	7	1.7	77	18.6
Медицинские, диетико-биологические и восстановительные мероприятия (МБВ)	2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3			2	0.5	1	0.3					1	0.3	1	0.3	1	0.3	11	2.7
Интегрированная подготовка (ИнтП)	5	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	9	2.2	10	2.5	10	2.5	62	15
Всего кал-во астрономических часов в месяц	32	7.7	35	8.5	37	8.9	32	7.7	27	6.5	35	8.5	32	7.7	35	8.5	32	7.7	39	9.4	40	9.7	46	9.7	415	100

Основной тренер-преподаватель Лукашенко В. А. / *В.А.*  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО СШ УГО



**ГП-3 Шакун ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	2.7	10	2.5	9	2.2	11	2.7	7	1.7	9	2.2	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	14	3.4	10	2.5	8	2	119	28.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	4	1	4	1	5	1.3	3	0.8	4	1	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	8	2	7	1.7	58	14
Техническая подготовка (ТФП)	8	2	8	2	6	1.5	8	2	6	1.5	7	1.7	8	2	6	1.5	6	1.5	6	1.5	13	3.2	9	2.2	11	2.7	96	23.1
Интегральная подготовка (ИФП)	6	1.5	6	1.5	4	1	6	1.5	4	1	5	1.3	6	1.5	6	1.5	5	1.3	7	1.7	5	1.3	5	1.3	5	1.3	65	15.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВК)	2	0.5											1	0.3		0.3											5	1.3
Теоретическая подготовка (ТФП)	1	0.3					1	0.3					1	0.3	1	0.3				1	0.3						5	1.3
Тактическая подготовка (ТАП)	4	1	6	1.5	5	1.3	6	1.5	4	1	4	1	6	1.5	5	1.3	7	1.7	9	2.2	3	0.8	4	1		63	15.2	
Психологическая подготовка (ПФП)			1	0.3	1	0.3					1	0.3					1	0.3	1	0.3						5	1.3	
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>37</b>	<b>8.9</b>	<b>35</b>	<b>8.5</b>	<b>29</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	<b>8.9</b>	<b>24</b>	<b>5.8</b>	<b>30</b>	<b>7.3</b>	<b>35</b>	<b>8.5</b>	<b>35</b>	<b>8.5</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>50</b>	<b>12.1</b>	<b>35</b>	<b>8.5</b>	<b>35</b>	<b>8.5</b>	<b>41.6</b>	<b>100</b>		

Основной тренер-преподаватель Шакун Л. В. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор ВСОУ ДО СШ УТО



**УТГ-2 Шахун ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и ГОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2014-год  
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.  
 Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по неделям/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	1.8	9	1.5	14	2.3	12	2	18	1.7	11	1.8	9	1.5	9	1.5	11	1.8	11	1.8	27	4.4	10	1.7	11	1.8	144	23.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.2	7	1.2	8	1.3	8	1.3	6	1	7	1.2	7	1.2	6	1	7	1.2	7	1.2	10	1.7	8	1.3	4	0.7	85	13.7
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)			11	1.8									10	1.7	10	1.7											31	5
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.1	9	1.5	12	2	12	2	11	1.8	13	2.1	10	1.7	10	1.7	11	1.8	11	1.8	14	2.3	14	2.3	16	2.6	145	23.3
Интегральная подготовка (ИнтП)	6	1	5	0.9	6	1	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	6	1	7	1.2	7	1.2	70	11.3
Мастерская практика (МП)	1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2	7	1.2
Судейская практика (СП)			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			6	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТМК)	1	0.2									1	0.2					4	0.7									6	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2									1	0.2			7	1.2
Тактическая (ТакП)	10	1.7	7	1.2	10	1.7	10	1.7	9	1.5	10	1.7	7	1.2	8	1.3	8	1.3	10	1.7	13	2.1	13	2.1	13	2.1	115	18.5
Психологическая подготовка (Психоподг)	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	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	51	8.2	51	8.2	51	8.2	42	6.8	51	8.2	51	8.2	51	8.2	48	7.7	69	11.1	54	8.7	54	8.7	54	8.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Шахун Д. В. / *[Signature]* /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /







**ГНП-1 Мишакова(ш 22) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год  
 Недельная нагрузка – 6 астр. час.  
 Вид спорта – волейбол

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение в плане объема (х)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	5	1.7	4	1.3	6	2	8	2.6	8	2.6	7	2.3	12	3.9	9	2.9	7	2.3	90	28.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	6	2	6	2	3	1	2	0.7	40	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	6	2	6	2	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	9	2.9	9	2.9	4	1.3	4	1.3	70	22.5
Интегральная подготовка (ИнтП)	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	3	1	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	9	2.9	9	2.9	4	1.3	2	0.7	55	17.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)										1	0.4								1	0.4							2	0.7
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4	1	0.4																							2	0.7
Тестирование и контроль (ТК)			1	0.4					2	0.7								2	0.7								5	1.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.4					0.7																		5	1.7
Тактическая подготовка (ТакП)							5	1.7						1	0.4					4	1.3						5	1.7
Психологическая подготовка (ПсихологП)					1	0.4						1	0.4							3	1						5	1.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	20	6.5	24	7.7	24	7.7	26	8.4	26	8.4	44	14.2	27	8.7	19	6.1	312	100

Основной тренер-преподаватель Мишакова А. И. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГС



**ГПП-2 Лукьянец ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год  
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.  
 Вид спорта - каратэ

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов
	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	7	2.3	7	2.5	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	12	3.9	10	3.3	12	3.9	110	35.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	5	1	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	22	7.1
Интегральная подготовка (ИнтП)	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	2	0.7	2	0.7	2	0.7	40	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	7	2.3	7	2.3	6	2	5	1.7	7	2.3	6	2	7	2.3	6	2	8	2.6	4	1.3	8	2.6	77	24.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	1.3	4	1.3	3	1	1	0.4	1	0.4	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	10	3.3	6	2	10	3.3	55	17.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	1	0.4							2	0.7							2	0.7	2	0.7	1	0.4	0	0	8	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	20	6.5	20	6.5	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	35	11.3	24	7.7	33	10.6	312	100

Основной тренер-преподаватель Лукьянец И. В. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГС

*О. И. Мухоморова*  
 2023

**УГТ-2 Лукьянец 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 - каратэ

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (к)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2	12	2	9	1.5	8	1.3	8	1.3	10	1.7	12	2	10	1.7	13	2.1	28	4.5	12	2	28	4.5	162	26
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	0.9	4	0.7	4	0.7	5	0.9	4	0.7	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	4	0.7	1	0.2	5	0.5	48	7.7
Интердyscyплярная подготовка (ИнтП)	10	1.7	9	1.5	8	1.3	6	1	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	13	2.1	6	1	13	2.1	91	14.6
Техническая подготовка (ТехП)	15	2.1	12	2	12	2	11	1.8	8	1.3	12	2	13	2.1	14	2.3	15	2.5	14	2.3	4	0.7	13	2.1	141	22.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	12	2	10	1.7	12	2	10	1.7	10	1.7	11	1.8	13	2.1	13	2.1	11	1.8	17	2.8	12	2	15	2.5	146	23.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.5	2	0.4	22	3.6
Участие в спортивных соревнованиях, инструктаж и судейская практика (УСС, ИСП)	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2			1	0.2	14	2.3
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>54</b>	<b>8.7</b>	<b>51</b>	<b>8.2</b>	<b>48</b>	<b>7.7</b>	<b>42</b>	<b>6.8</b>	<b>39</b>	<b>6.3</b>	<b>45</b>	<b>7.3</b>	<b>51</b>	<b>8.2</b>	<b>51</b>	<b>8.2</b>	<b>51</b>	<b>8.2</b>	<b>79</b>	<b>12.7</b>	<b>38</b>	<b>6.1</b>	<b>75</b>	<b>12.1</b>	<b>624</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Лукьянец И. В. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /





**УГГ-1 Лукьянец 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 - каратэ

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	2.2	11	2.2	8	1.6	8	1.6	7	1.4	8	1.6	8	1.6	10	2	9	1.8	20	3.9	10	2	26	5	136	26.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	0.8	4	0.8	5	1	3	0.6	3	0.6	4	0.8	4	0.8	5	1	4	0.8	3	0.6	1	0.2	3	0.6	43	8.3
Интегральная подготовка (ИнтП)	6	1.2	6	1.2	6	1.2	3	0.6	3	0.6	5	1	5	1	5	1	4	0.8	14	2.7	5	1	13	2.5	75	14.5
Техническая подготовка (ТехП)	10	2	10	2	9	1.8	8	1.6	9	1.8	9	1.8	11	2.2	11	2.2	9	1.8	12	2.4	7	1.4	12	2.4	117	22.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	10	2	10	2	12	2.4	8	1.6	7	1.4	10	2	10	2	11	2.2	11	2.2	12	2.4	8	1.6	12	2.4	121	23.3
Медицинские, медико-биологические, исследовательские, спортивные, тестирования и контроль (МБВТК)	2	0.4					4	0.8	4	0.8			2	0.4			4	0.8	1	0.2	1	0.2	0	0	18	3.5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	1	0.2	2	0.4	2	0.4					1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4							10	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	43	8.3	42	8.1	34	6.6	33	6.4	37	7.2	41	7.9	43	8.3	43	8.3	62	12	32	6.2	66	12.7	520	100

Основной тренер-преподаватель Лукьянец И. В. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



**УГ-3 Воронина ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Недельная нагрузка – 14 астр. час.

Вид спорта – легкая атлетика

Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.-)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	19	2.7	23	3.2	20	2.8	20	2.8	18	2.5	19	2.7	21	2.9	21	2.9	17	2.4	40	5.5	41	5.7	39	5.4	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	8	1.1	5	0.7	6	0.9	110	15.2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.5	4	0.6	4	0.6	0	0.0	4	0.6	4	0.6	5	0.7	4	0.6	7	1	2	0.3	1	0.2			44	6.1
Техническая подготовка (ТФП)	14	2	14	2	13	1.8	14	2	10	1.4	15	2.1	14	2	14	2	13	1.8	14	2	5	0.7	5	0.7	145	20
Восстановительные мероприятия (ВМ)													1	0.2					5	0.7	4	0.6	9	1.3	19	2.7
Контрольные нормативы (КН)	2	0.3																	2	0.3					4	0.6
Инструкционная 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	2	0.3							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
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	3	0.5	2	0.3			24	3.3
Теоретическая подготовка (ТФП)	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	1	0.2	2	0.3			24	3.3
Психологическая подготовка (ПФП)	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	3	0.5	2	0.3			25	3.5
Медицинские, диетологические мероприятия (МДМ)	3	0.5													3	0.5									6	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	61	8.4	62	8.6	57	7.9	61	8.4	48	6.6	56	7.7	58	8	62	8.6	59	8.2	78	10.8	62	8.6	64	8.8	728	100

Основной тренер-преподаватель Воронина Е. В. / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

*С.С. Смирнова*  
 2023

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

Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	10	3.3	5.5	20	6.5	12	3.9	5	1.7	120	38.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	7	2.3	10	3.3	8	2.6	9	2.9	7	2.3	15	4.2	9	2.9	2	0.7	105	33.7	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.7									2	0.7	2	0.7					6	2	
Техническая подготовка (ТепП)	3	1	5	1.7	4	1.3	2	0.7	4	1.3	4	1.3	6	2	3	1	3	1	10	3.3	6	2			50	16.1	
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			3	1					5	1	
Контрольные нормативы (КН)																		1	0.4							1	0.4
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	1	0.4			9	2.9	
Психологическая подготовка (ПсихП)	1	0.4	1	0.4							1	0.4	1	0.4	1	0.4			2	0.7	1	0.4			9	2.9	
Медицинские, диетологические мероприятия (МДМ)	1	0.4													1	0.4									2	0.7	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	20	6.5	24	7.7	24	7.7	24	7.7	24	7.7	52	16.7	30	9.7	10	3.3	312	100	

Основной тренер-преподаватель Воронина Е. В. /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /





**УТГ-1 Божко О. Л. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2023-й год  
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.  
 Вид спорта - настольный теннис

  
 Директор ЦФОУ ДО СШ УТГ  
О.Семилетова  
 2023

**Разделы подготовки**

	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемам												Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотнош. объемам (%)												
	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	1.8	9	1.5	10	1.7	9	1.5	8	1.3	10	1.7	11	1.8	10	1.7	9	1.5	11	1.8	19	3.1	13	2.1	150	20.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	9	1.5	10	1.7	9	1.5	8	1.3	10	1.7	11	1.8	11	1.8	10	1.7	9	1.5			15	2.1	110	17.7
Участие в спортивных соревнованиях (УС/Сор)	2	0.4	4	0.7	4	0.7	2	0.4	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2					24	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	20	3.3	18	2.9	16	2.6	14	2.3	12	2	15	2.5	18	2.9	18	2.9	16	2.6	25	4.1	30	4.9	18	2.9	220	35.3
Теоретическая, творческая, психологическая подготовка (ТТП)	9	1.5	7	1.2	6	1	5	0.9	5	0.9	6	1	8	1.3	9	1.5	6	1	20	3.3	15	2.5	10	1.7	106	17
Инструментальная и судейская практика (ИСП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4			18	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТК)			2	0.4			2	0.4					1	0.2					2	0.4	2	0.4			16	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	54	8.7	51	8.2	48	7.7	42	6.8	39	6.3	45	7.3	51	8.2	51	8.2	48	7.7	75	12.1	66	10.6	54	8.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Божко О. Л. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**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

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СШ УГО  
*О.С. Метельницкая*

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема												Кол-во часов в год (астр.)	Процент от общей нагрузки (%)													
	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	15	4.9	15	4.9	15	4.9	12	3.9	12	3.9	13	4.2	15	4.9	14	4.5	21	6.8	15	4.9	14	4.5	176	56.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	3	1	4	1.3	6	2	6	2	5	1.7	7	2.3	6	2	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	1	0.4	5	1.7	56	18	
Восстановительные мероприятия (ВМ)											1	0.4															
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4			1	0.4					1	0.4							1	0.4					3	1	
Тактическая подготовка (ТакП)			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 (МБМ)	1	0.4							1	0.4							1	0.4							3	1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	20	6.5	22	7.1	24	7.7	26	8.4	26	8.4	35	11.3	29	9.3	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



Раздел подготовки

	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)													
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	19	4.1	21	4.5	21	4.5	19	4.1	16	3.5	28	4.3	19	4.1	28	4.3	19	4.1	25	5.4	24	5.2	22	4.8	245	52.4	
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.8	9	2	10	2.2	8	1.8	7	1.5	9	2	9	2	10	2.2	9	2	14	3	11	2.4	10	2.7	114	24.4	
Участие в спортивной соревновательных (УчСор)			2	0.5			2	0.5					2	0.5	2	0.5	1	0.3	7	1.5	7	1.5	6	1.3	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	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					1	0.3								1	0.3	1	0.3	3	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)					1	0.3	1	0.3															1	0.3	3	0.7	
Психологическая подготовка (Пп)	1	0.3			1	0.3					1	0.3			1	0.3			1	0.3					5	1.1	
Контрольное мероприятие (КонтМ)											1	0.3							1	0.3					5	1.1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	38	8.2	48	8.6	39	8.4	38	8.2	30	6.5	36	7.7	36	7.7	40	8.6	38	8.2	51	10.9	42	9	48	8.6	468	100	

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

**УТГ-2 Метельницкая ТОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год  
Недельная нагрузка - 14 астр. час.  
Вид спорта - плавание



«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СШ УТО

*С.С. Метельницкая*  
2023

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (к)														
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август																
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	26	3.6	27	3.8	25	3.5	26	3.6	22	3.1	24	3.3	26	3.6	25	3.5	25	3.5	30	4.2	29	4	28	3.9	313	45		
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2.2	16	2.2	16	2.2	16	2.2	12	1.7	15	2.1	15	2.1	16	2.2	14	2	22	3.1	21	2.9	19	2.7	198	27.2		
Участие в спортивных соревнованиях (УСДСор)			3	0.5	3	0.5	3	0.5	2	0.3	3	0.5	4	0.6	4	0.6	4	0.6	3	0.5					29	4		
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.6	11	1.6	9	1.3	11	1.6	10	1.4	10	1.4	10	1.4	11	1.6	9	1.3	14	2	14	2	14	2	11	1.6	131	18
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2			1	0.2											1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	7	1		
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					1.5	0.3			1	0.2	1.5	0.3	1	0.2	1	0.2	6	0.9		
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	11	1.6		
Контрольные мероприятия (КонтП)	1	0.2																							4	0.9		
Судейская практика (СП)																										6	0.9	
Инструкторская практика (ИП)	1	0.2			1	0.2	1	0.2									2	0.3	2	0.3					7	1		
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1.5	0.3															1.5	0.3	1	0.2	1	0.2			7	1		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	60.5	8.4	60.5	8.4	59	8.2	60.5	8.4	46.5	6.4	56	7.7	58	8	60.5	8.4	58.5	8.1	78	10.8	67	9.3	63	8.7	728	100		

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



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

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



Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%						
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	12	3.9	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	9	2.9	9	2.9	10	3.3	10	3.3	11	3.5	10	3.3	11	3.5	130	41.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	5	1.7	6	2	5	1.7	4	1.3	6	2	6	2	5	1.7	4	1.3	6	2	5	1.7	9	2.9	9	2.9	65	20.9		
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.7					2	0.7																						
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	7	2.3	6	2	7	2.3	5	1	8	2.6	8	2.6	2	0.7	3	1	8	2.6	9	2.9	11	3.6			9	2.9		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	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		
Медицинские, медико-биологические, составительские, методические, тестирование и контроль (МедВ, Так)			1	0.4	1	0.4								1	0.4								3	1			9	2.9		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	18	5.8	26	8.4	26	8.4	25	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	38	12.2			512	160		

Основной тренер-преподаватель Минц В. Ю. /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

**ГНП-3 Минц годовоной учебно-тренировочный план**  
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год  
 Недельная нагрузка - 8 астр. час.  
 Вид спорта - художественная гимнастика

Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (к)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	3.2	14	3.4	13	3.2	13	3.2	11	2.7	13	3.2	13	3.2	13	3.2	12	2.9	16	3.9	14	3.4	20	4.9	165	39.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	4	1	7	1.7	6	1.5	4	1	4	1	7	1.7	9	2.2	12	2.9	80	19.3
Участие в спортивной соревонованиях (УСС)	2	0.5	2	0.5											4	1	2	0.5							12	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	10	2.5	11	2.7	11	2.7	11	2.7	9	2.2	11	2.7	12	2.9	12	2.9	11	2.7	10	2.5	10	2.5	12	2.9	130	31.3
Тактическая, творческая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)	2	0.5	1	0.3	1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3			2	0.5	2	0.5	13	3.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, массажные, физиотерапевтические, лечебная физкультура и контроль (Мибн, Лик)	1	0.3	1	0.3					1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	1	0.3	2	0.5	16	3.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	32	7.7	34	8.2	26	6.3	34	8.2	34	8.2	36	8.7	32	7.7	34	8.2	36	8.7	48	11.6	416	100

Основной тренер-преподаватель Минц В. Ю. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

**УТГ-2 Минц ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год  
 Недельная нагрузка - 14 астр. час.  
 Вид спорта - художественная гимнастика

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемам

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемам (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	0.9	6	0.9	6	0.9	6	0.9	3	0.5	4	0.6	4	0.6	4	0.6	5	0.7	4	0.6	6	0.9	12	1.7	65	9
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.1	14	2	14	2	14	2	13	1.8	13	1.8	13	1.8	13	1.8	14	2	14	2	16	2.2	21	2.9	175	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.6	4	0.6	2	0.3	2	0.3	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6					30	4.2
Техническая подготовка (ТМП)	31	4.3	32	4.4	33	4.6	32	4.4	28	3.9	31	4.3	32	4.4	32	4.4	32	4.4	32	4.4	34	4.7	36	5	305	52.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.3	2.5	0.4			2	0.3	0.5	0.1	1	0.2	2	0.3	4	0.6	1	0.2	3	0.5	2	0.3	5	0.7	25	3.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, застривание и контроль (МБМ, ТК)	4	0.6	3	0.5	0.5	0.1	3.5	0.5	2	0.3	2	0.3	4.5	0.7	4.5	0.7	2	0.3	4.5	0.7	6	0.9	11.5	1.6	48	6.6
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>62</b>	<b>8.6</b>	<b>61.5</b>	<b>8.5</b>	<b>55.5</b>	<b>7.7</b>	<b>61.5</b>	<b>8.5</b>	<b>46.5</b>	<b>6.4</b>	<b>53</b>	<b>7.6</b>	<b>59.5</b>	<b>8.2</b>	<b>61.5</b>	<b>8.5</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>57.5</b>	<b>7.9</b>	<b>64</b>	<b>8.8</b>	<b>85.5</b>	<b>11.8</b>	<b>728</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель  
 Второй тренер-преподаватель

Минц В. Ю.

«Утверждаю»  
 Директор ФБОУ ДО СШ УГО



**УТГ-1 Беломестнова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год  
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.  
 Вид спорта - художественная гимнастика

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Раздел подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	0.9	4	0.7	4	0.7	4	0.7	3	0.5	3	0.5	4	0.7	5	0.9	5	0.9	6	1.1	6	1.1	6	1.1	5	0.9	55	8.9	
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	12	2	12	2	10	1.7	10	1.7	8	1.3	11	1.8	12	2	10	1.7	16	2.6	16	2.6	16	2.6	13	2.1	144	23.2	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	4	0.7	2	0.4	2	0.4	4	0.7	4	0.7	2	0.4	3	0.5	2	0.4									25	4.1	
Техническая подготовка (ТехП)	23	3.8	30	4.9	32	5.2	28	4.6	21	3.4	29	4.7	27	4.4	30	4.9	28	4.6	37	6	29	4.7	30	4.9			344	55.4	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4			18	2.9	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМ, ТМК, Контрольные нормативы (КН))	1	0.2					2	0.4									2	0.4								1	0.2	6	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50	8.1	55	8.6	55	8.6	50	8.1	41	6.7	48	7.8	48	7.8	53	8.6	50	8.1	64	10.4	56	9.1	55	8.9			621	100	

Основной тренер-преподаватель Беломестнова В. Ю. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

*О.С. Мухоморова*



**УТГ-3 Беломестнова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год  
 Недельная нагрузка - 16 астр. час.  
 Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема																								Кол-во часов в году (астр.)	Процентные соотношения в объеме (%)	
	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	0.9	5	0.7	5	0.7	4	0.5	2	0.3	3	0.4	5	0.7	5	0.7	5	0.7	8	1	8	1	8	1	65	7.9	
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2.2	14	1.7	14	1.7	14	1.7	10	1.3	12	1.5	15	1.6	14	1.7	13	1.6	24	2.9	22	2.7	22	2.7	190	22.9	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.3	3	0.4	3	0.4	6	0.8	3	0.4	6	0.8	5	0.6	6	0.8	3	0.4							35	4.3	
Техническая подготовка (ТехП)	33	4	43	5.2	41	5	56	4.4	35	4.3	39	4.7	48	4.9	48	4.9	37	4.5	44	5.3	36	4.4	41	5	465	55.9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	27	3.3	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (Мибн, Так):	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	1	0.2	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	4	0.5	4	0.5	4	0.5	36	4.4	
Контрольные нормативы (КН)	3	0.4					3	0.4	2	0.3							3	0.4						3	0.4	14	1.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	68	8.2	70	8.5	68	8.2	68	8.2	54	6.5	64	7.7	67	8.1	70	8.5	66	8	83	10	73	8.8	81	9.8	832	100	

Основной тренер-преподаватель Беломестнова В. Ю. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГС

*О.В. Мельникова*



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

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемам

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процент нос соотнош объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Юная физическая подготовка (ФФП)	13	4.2	14	4.5	13	4.2	14	4.5	10	3.3	14	4.5	11	3.6	14	4.5	11	3.6	20	6.5	20	6.5	16	5.2	170	54.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	4	1.3	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	9	2.9	4	1.3	64	20.6
Части 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)	7	2.3	6	2	6	2	6	2	5	1.7	6	2	7	2.3	6	2	6	2					6	2	61	19.6
Технические, медико-биологические мероприятия (ТМБП)	1	0.4											2	0.7											3	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)																										
Лактичная подготовка (ЛакП)																										
Психологическая подготовка (ПМП)																										
Инструкторская практика (ИП)																							1	0.4	1	0.4
Учебная практика (УАП)	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 (КМТК)																	2	0.7	1	0.4					3	1
Итого кол-во астрономических часов 1 месяц	27	8.7	26	8.4	25	8.1	27	8.7	21	6.8	27	8.7	26	8.4	27	8.7	24	7.7	26	8.4	29	9.3	27	8.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Брагинец А. Д. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /





«Утверждаю»  
Директор ЯБФУ ДО СШ УТС



### ГНП-2 Работкевич ЕА ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - конькобежный спорт

Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	4.2	14	4.5	13	4.2	15	4.9	9	2.9	14	4.5	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	20	6.5	25	7.4	15	4.2	170	54.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	6	2	5	1.7	5	1.7	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	7	2.5	6	2	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)	7	2.3	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	6	2	7	2.3	5	1.7								6	2	61	19.6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедБ)	1	0.4											2	0.7				1.7									3	1	
Инструкционная 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) (КМТК)																	2	0.7		1	0.4						3	1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	27	8.7	26	8.4	25	8.1	27	8.7	21	6.8	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	30	9.7	26	8.4		312	100		

Основной тренер-преподаватель Работкевич Е. А. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО СШ УГС

*О.А. Сидорова*  


**УП-1 Работкевич ЕА 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

Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	2.9	17	3.3	17	3.3	17	3.3	14	2.7	15	2.9	15	2.9	17	3.3	15	2.9	19	3.7	20	3.9	19	3.7	200	38.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)	9.5	1.9	9.75	1.9	9.75	1.9	8.5	1.7	8.75	1.6	9.75	1.9	8	1.6	8.75	1.7	10	2	13.5	2.6	26.75	5.2	15.5	3	138	26.6	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.6			3	0.6	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	3	0.6									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	8	1.6						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					8	1.6	
Инструкционная практика (ИП)	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									4	0.8	
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) (КМТК)																	2	0.4							3	0.6	
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>45.5</b>	<b>8.8</b>	<b>45.75</b>	<b>8.5</b>	<b>46.75</b>	<b>9</b>	<b>44.5</b>	<b>8.6</b>	<b>39.25</b>	<b>7.6</b>	<b>40.75</b>	<b>7.9</b>	<b>42</b>	<b>8.1</b>	<b>46.75</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>7.7</b>	<b>37.5</b>	<b>7.3</b>	<b>47.75</b>	<b>9.2</b>	<b>45.5</b>	<b>8.8</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	

Основной тренер-преподаватель Работкевич Е. А. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГС

*01 сентября 2023*

### ГНП-3 Работкевич ЕА ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и ГОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ – этап начальной подготовки, 3-й ГОД  
 Недельная нагрузка – 8 астр. час.  
 Вид спорта – конькобежный спорт



Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	3.7	16	3.9	14	3.4	16	3.9	13	3.2	13	3.2	13	3.2	14	3.4	13	3.2	18	4.4	21	5.1	16	3.9	182	43.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	10	2.5	9	2.2	11	2.7	8	2	9	2.2	8	2	10	2.5	9	2.2	12	2.9	16	3.9	12	2.9	124	29.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.5			2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	1	0.3	2	0.5									12	2.9
Техническая подготовка (Теп)	9	2.2	8	2	9	2.2	9	2.2	6	1.5	8	2	8	2	9	2.2	8	2	2						83	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.3											2	0.5											3	0.8
Инструкционная практика (ИП)																			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) (КПК)																	2	0.5							3	0.8
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>38</b>	<b>9.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>38</b>	<b>9.2</b>	<b>30</b>	<b>7.3</b>	<b>31</b>	<b>7.5</b>	<b>35</b>	<b>8.5</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>32</b>	<b>7.7</b>	<b>32</b>	<b>7.7</b>	<b>38</b>	<b>9.2</b>	<b>38</b>	<b>9.2</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Работкевич Е. А. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УТО

*С. С. Сидорова*  
 2023



**УТГ-3 Работкевич ЕВ 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 - конькобежный спорт

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)														
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август																
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	25	3.5	26	3.6	20	2.8	22	3.1	17	2.4	23	3.2	20	2.8	24	3.3	22	3.1	34	4.7	10	4.2	10	4.2	293	48.3		
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1.6	14.5	2	16.5	2.3	13.5	1.9	12	1.7	14	2	15	2.1	13.5	1.9	17.5	2.5	17.5	2.5	26	3.6	19	2.7	198	26.1		
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5									24	3.3		
Техническая подготовка (ТехП)	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	7	1	7	1	7	1	14	2	140	19.3		
Медицинские - медико-биологические мероприятия (МедБ)	2	0.3											3	0.5												5	0.7	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	3	0.2						14	2	
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3		1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2							14	2	
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2								14	2	
Инструкционная практика (ИП)	2	0.3			2	0.3	2	0.3					2	0.3	2	0.3					2	0.3				12	1.7	
Судейская практика (СудП)	3	0.5					3	0.5	4	0.6							2	0.3								12	1.7	
Восстановительные мероприятия (ВМ)									1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2							5	0.7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ)																	3	0.7									5	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	64	8.8	63.5	8.8	61.5	8.5	63.5	8.8	52	7.2	59	8.2	61	8.4	63.5	8.8	56.5	7.8	55.5	7.7	65	9	63	8.7	728	100		

Основной тренер-преподаватель Работкевич Е. В. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

*О.Г. Сидорова*



**ГСС Работкевич ЕВ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, -  
 Недельная нагрузка - 20 астр. час.  
 Вид спорта - конькобежный спорт

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема												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	1.5	20.5	2	18.5	1.8	17	1.7	13	1.3	17	1.7	16	1.6	19.5	1.9	17	1.7	27	2.6	28	2.7	22.5	2.2	251	22.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	2.4	30	2.9	29	2.8	29	2.8	21.5	2.1	29.5	2.9	28	2.7	30	2.9	25.5	2.5	46	4.5	41.5	4	38	3.9	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	8	0.8	8	0.8									54	5.2
Теоретическая подготовка (ТедП)	22	2.2	22	2.2	22	2.2	22	2.2	15	1.5	20	2	20	2	18	1.8									197	19
Медицинские, диетологические, физиологические мероприятия (МедП)	6	0.6											6	0.6											12	1.2
Теоретическая подготовка (ТедП)	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	2	0.2	32	3.1
Тактическая подготовка (ТадП)	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
Инструментальная 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 астрономических часов в месяц	91	8.8	93.5	9	89.5	8.7	94	9.1	76.5	7.4	87.5	8.5	92	8.9	94.5	9.1	68.5	5.9	81	7.8	89.5	8.7	90.5	8.8	1048	108

Основной тренер-преподаватель Работкевич Е. В. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

**УТТ-2 Бехарская 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

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объема

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2	12	2	12	2	12	2	10	1.7	12	2	13	2.1	12	2	11	1.8	15	2.5	12	2	13	2.1	146	23.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	14	2.3	15	2.5	14	2.3	14	2.3	13	2.1	16	2.6	14	2.3	14	2.3	17	2.8	16	2.6	15	2.5	177	28.4
Участие в спортивных соревнованиях (УС)							6	1							3	0.5	3	0.5	6	1					18	2.9
Техническая подготовка (ТепП)	18	2.9	17	2.8	17	2.8	17	2.8	14	2.3	17	2.8	17	2.8	17	2.8	16	2.6	20	3.3	17	2.8	18	2.9	205	32.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5	0.9	5	0.9	4	0.7	4	0.7	3	0.5	3	0.5	4	0.7	4	0.7	3	0.5	6	1	6	1	5	0.9	52	8.4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2			1	0.2					1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4			1	0.2	10	1.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)	3	0.5	2	0.4					1	0.2							2	0.4	3	0.5	3	0.5	2	0.4	16	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	54	8.7	51	8.2	48	7.7	54	8.7	42	6.8	45	7.3	51	8.2	51	8.2	51	8.2	69	11.1	54	8.7	54	8.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Бехарская Н. В. / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по неделям/процентное соотношение объема																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объема
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	2,4	12	2,6	11	2,4	11	2,4	8	1,8	11	2,4	11	2,4	11	2,4	10	2,2	15	3,3	12	2,6	12	2,6	135	28,9
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1,8	9	2	7	1,5	7	1,5	6	1,3	8	1,8	8	1,8	8	1,8	7	1,5	10	2,2	8	1,8	8	1,8	94	20,1
Участие в спартакиадах соревнований (УС)							2	0,5																	5	1,1
Техническая подготовка (ТФП)	16	3,5	15	3,3	15	3,3	16	3,5	13	2,8	16	3,5	16	3,5	16	3,5	13	2,8	15	3,3	14	3	17	3,7	182	38,9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	3	0,7	3	0,7	3	0,7	3	0,7	2	0,5	4	0,9	4	0,9	3	0,7	3	0,7	11	2,4	4	0,9	4	0,9	47	10,1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)	1	0,3							1	0,3							1	0,3			1	0,3	1	0,3	5	1,1
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>36</b>	<b>7,7</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>38</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>36</b>	<b>7,7</b>	<b>51</b>	<b>10,9</b>	<b>39</b>	<b>8,4</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	<b>468</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Бехарская Н. В. /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_



«Утверждаю»  
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



**ГНП-1 Бехарская ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	5.8	18	5.8	17	5.5	17	5.5	15	4.9	18	5.8	18	5.8	18	5.8	16	5.2	20	6.5	18	5.8	19	6.1	212	68
Специальная физическая подготовка (СПФ)	3	1	4	1.3	3	1	4	1.3	2	0.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	9	2.9	3	1	4	1.3	47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7	4	1.3	3	1	3	1	3	1	4	1.3	3	1	3	1	37	11.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	11	3.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМК)	1	0.4					1	0.4									1	0.4							5	1.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	20	6.5	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	34	10.9	26	8.4	28	9	312	100

Основной тренер-преподаватель Бехарская Н. В. /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /