



«Утверждаю»
Директор МБДОУ ДО СШ УГО

ГНП-3 Мацало В.Г. 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)	11	2.7	11	2.7	11	2.7	10	2.5	7	1.7	8	2	9	2.2	10	2.5	10	2.5	10	2.5	9	2.2	9	2.2	115	27.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	58	14
Техническая подготовка (ТехП)	7	1.7	8	2	7	1.7	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	8	2	10	2.5	11	2.7	11	2.7	99	22.9
Интегральная подготовка (ИнтП)	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	65	15.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			1	0.3	1	0.3			2	0.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)																			1	0.3	1	0.3	1	0.3	3	0.8
Тестирование и контроль (ТнК)																			2	0.5	1	0.3	2	0.5	5	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.3	1	0.3							1	0.3					1	0.3	1	0.3			5	1.3
Тактическая подготовка (ТакП)	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	3	0.8	6	1.5	5	1.3	6	1.5	4	1	6	1.5	6	1.5	6	1.5	63	15.2
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)			1	0.3					1	0.3					1	0.3			1	0.3			1	0.3	5	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	32	7.7	38	9.2	34	8.2	32	7.7	27	6.5	32	7.7	32	7.7	35	8.5	31	7.5	42	10.1	41	9.9	40	9.7	416	100

Основной тренер-преподаватель **Мацало В. Г.** / *(подпись)* / _____ / _____ / _____ / _____

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____



«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

12.08.2024

УТГ-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	12	2	10	1.7	11	1.8	9	1.5	9	1.5	11	1.8	14	2.3	5	0.9	5	0.9	120	19.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.2	9	1.5	8	1.3	8	1.3	6	1	7	1.2	7	1.2	6	1	7	1.2	8	1.3	8	1.3	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)	13	2.1	13	2.1	12	2	10	1.7	11	1.8	13	2.1	10	1.7	10	1.7	11	1.8	14	2.3	14	2.3	14	2.3	145	23.3
Интегральная подготовка (ИнтП)	6	1	5	0.9	6	1	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	7	1.2	5	0.9	6	1	7	1.2	6	1	70	11.3
Инструкторская практика (ИП)					1	0.2											1	0.2			3	0.5	2	0.4	7	1.2
Судейская практика (СП)			1	0.2			1	0.2							1	0.2				1	0.2	1	0.2	5	0.9	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.2									1	0.2					4	0.7			3	0.5	3	0.5	12	2
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 подготовка (ТакП)	10	1.7	7	1.2	10	1.7	10	1.7	7	1.2	10	1.7	7	1.2	8	1.3	8	1.3	13	2.1	12	2	13	2.1	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	48	7.7	57	9.2	51	8.2	48	7.7	39	6.3	48	7.7	48	7.7	54	8.7	48	7.7	68	10.9	61	9.8	54	8.7	624	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДСШ УГО

02 сентября 2024



ГНП-2 Руссу А.В. 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

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	12	2.9	10	2.5	10	2.5	10	2.5	12	2.9	12	2.9	10	2.5	16	3.9	14	3.4	12	2.9	140	33.7																	
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2.2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	6	1.5	12	2.9	10	2.5	8	2	8	2	14	3.4	10	2.5	10	2.5			114	27.5															
Участие в спортивных мероприятиях (УЧСМер)							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	11	2.7	10	2.5	11	2.7							120	28.9											
Восстановительные мероприятия (ВМ)					1	0.3													1	0.3													2	0.5									
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	2	0.5	1	0.3								1	0.3				4	1															9	2.2							
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3			2	0.5																							9	2.2					
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3					1	0.3	1	0.3					1	0.3					3	0.8																	9	2.2			
Медицинские мероприятия (ММ)	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	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	28	6.8	32	7.7	34	8.2	32	7.7	32	7.7	46	11.1	40	9.7	36	8.7			416	100															

Основной тренер-преподаватель Руссу А. В. / Руссу А. В. / _____ / _____ /
 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 и 2 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)	12	2.4	18	2	8	1.6	13	2.5	8	1.6	9	1.8	12	2.4	10	2	6	1.2	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 (УЧСПМ)			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	43	8.3	47	9.1	37	7.2	43	8.3	32	6.2	40	7.7	43	8.3	45	8.7	38	7.4	53	10.2	51	9.9	48	9.3	528	100

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

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

О.В. Семенов 2024



УТГ-1(1) Руссу А.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
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)	12	2.4	10	2	8	1.6	13	2.5	9	1.6	9	1.8	12	2.4	10	2	6	1.2	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 (УЧСпСр)			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)																				4	0.8				21	4.1
Медико-биологические мероприятия (МБМ)															1	0.2									1	0.2
Тестирование и контроль (ТК)	1	0.2	1	0.2																1	0.2				1	0.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	43	8.3	47	9.1	37	7.2	43	8.3	32	6.2	40	7.7	43	8.3	45	8.7	38	7.4	53	10.2	51	9.9	48	9.3	520	100

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

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО



УТТ-3 Ступникова А.С 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 - 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)	14	2	8	1.1	2	0.3	5	0.7	3	0.5			18	2.5	7	1	12	1.7	17	2.4	15	2.1	30	4.2	151	18	
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	1.8	13	1.8	13	1.8	13	1.8	2	0.3	5	0.7	15	1.8	13	1.8	10	1.4	17	2.4	17	2.4	17	2.4	146	20.1	
Участие в спортивных мероприятиях (УчСпСор)			6	0.9	5	0.7	10	1.4	2	0.3	12	1.7	5	0.7	5	0.7	6	0.9									
Техническая подготовка (ТехП)	30	4.2	23	3.2	25	3.5	20	2.8	27	3.8	24	3.3	14	2	25	3.5	22	3.1	24	3.3	26	3.6	17	2.4	51	7.1	
Восстановительные мероприятия (ВМ)																											
Тактическая подготовка (ТакП)			2	0.3	3	0.5	3	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	2	0.3			2	0.3	2	0.3	4	0.6	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	20	2.8	
Психологическая подготовка (ПП)			2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2					15	2.1	
Инструкторская практика (ИП)			4	0.6	2	0.3	3	0.5	1	0.2	3	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2					15	2.1	
Судейская практика (СудП)	2	0.3	2	0.3	1	0.2	4	0.6	4	0.6	4	0.6	5	0.7	3	0.5	1	0.2	2	0.3	2	0.3	1	0.2	31	4.3	
Медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.2							2	0.3															31	4.3	
Тестирование и контроль (ТК)							1	0.2												1	0.2				4	0.6	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	62	8.6	62	8.6	55	7.6	62	8.6	45	6.2	53	7.3	62	8.6	59	8.2	59	8.2	70	9.7	68	9.4	71	9.8	728	100	

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



ГНП-1 Божко О.Л. 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	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	12	3.9	12	3.9	8	2.6	105	33.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	6	2	7	2.3	7	2.3	5	1.7	6	2	66	21.2
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	10	3.3	9	2.9	6	2	8	2.6	10	3.3	8	2.6	10	3.3	6	2	13	4.2	6	2	6	2	100	32.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	2	0.7	1	0.4	2	0.7	3	1	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	6	2	4	1.3	5	1.7	32	10.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	1	0.4	2	0.7									2	0.7											5	1.7
Контрольные нормативы (КН)							2	0.7											2	0.7					4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	40	12.9	27	8.7	25	8.1	312	100

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



УТГ-2 Божко О.Л. 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 - 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	1.4	12	1.7	10	1.4	10	1.4	8	1.1	9	1.3	10	1.4	11	1.6	10	1.4	16	2.2	14	2	5	0.7	125	17.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1.6	13	1.8	11	1.6	11	1.6	9	1.3	10	1.4	10	1.4	12	1.7	10	1.4	16	2.2	22	3.1	14	2	149	20.5
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	7	1	7	1	5	0.7	5	0.7	4	0.6	6	0.9	7	1	5	0.7	5	0.7	3	0.5	2	0.3	2	0.3	98	8
Техническая подготовка (ТехП)	17	2.4	18	2.5	15	2.1	17	2.4	15	2.1	16	2.2	16	2.2	17	2.4	14	2	22	3.1	30	4.2	13	1.8	210	28.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	11	1.6	12	1.7	11	1.6	11	1.6	9	1.3	10	1.4	11	1.6	11	1.6	10	1.4	14	2	16	2.2	4	0.6	130	17.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	3	0.5	2	0.3	3	0.5	3	0.5	4	0.6	3	0.5	4	0.6	28	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	2	0.3	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.5	2	0.3	1	0.2	3	0.5	2	0.3	2	0.3	24	3.3
Контрольные нормативы (КН)							2	0.3											2	0.3					4	0.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	59	8.2	64	8.8	56	7.7	59	8.2	48	6.6	56	7.7	59	8.2	61	8.4	53	7.3	80	11	89	12.3	44	6.1	728	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /



гверждаю»

Директор МБОУ ДО ШУ УГО

09 сентября 2014

МБОУ ДО ШУ УГО

специализации), 5-й год

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	13	1.4	13	1.4	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)	9	1	9	1	8	0.9	8	0.9	6	0.7	6	0.7	8	0.9	8	0.9	8	0.9	3	0.4	3	0.4	4	0.5					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)	13	1.4	12	1.3	12	1.3	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)	5	0.6	5	0.6	4	0.5	2	0.3	2	0.3	4	0.5	4	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3											36	3.9		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТнК)	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																														
Всего кол-во астрономических часов в месяц	75	8.1	78	8.4	75	8.1	75	8.1	60	6.5	72	7.7	75	8.1	78	8.4	72	7.7	97	10.4	86	9.2	93	10	936	100												

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»



ГНП-1 Османова сш 11 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	10	3.3	9	2.9	8	2.6	6	2	8	2.6	8	2.6	9	2.9	8	2.6	12	3.9	10	3.3	9	2.9	105	33.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	7	2.3	6	2	5	1.7	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	3	1	10	3.3	5	1.7	4	1.3	66	21.2
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	6	2	8	2.6	9	2.9	9	2.9	6	2	12	3.9	9	2.9	7	2.3	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)																									2	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7			2	0.7	3	1	2	0.7	1	0.4	2	0.7			2	0.7					2	0.7	6	2
Психологическая подготовка (ПП)																	3	1			3	1			18	5.8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (ТК))			2	0.7															4	1.3			4	1.3	8	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	20	6.5	24	7.7	24	7.7	26	8.4	24	7.7	38	12.2	28	9	26	8.4	312	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«тверждаю»

Директор МБОУ до СШ УГО



ГНП-1 Османова сш 25 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки,
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	10	3.3	9	2.9	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	9	2.9	7	2.3	12	3.9	10	3.3	9	2.9	105	33.7			
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	7	2.3	6	2	5	1.7	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	3	1	10	3.3	5	1.7	4	1.3					
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	7	2.3	8	2.6	9	2.9	9	2.9	5	1.7	12	3.9	9	2.9	7	2.3					
Восстановительные мероприятия (ВМ)									2	0.7	1	0.4															100	32.1	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4																		1	0.4							4	1.3
Тактическая подготовка (ТакП)																												1	0.4
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7			2	0.7	3	1	2	0.7	1	0.4	2	0.7		2	0.7						2	0.7			6	2	
Психологическая подготовка (ПП)																	3	1			3	1						18	5.8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (ТиК))			2	0.7															4	1.3			4	1.3				8	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	38	12.2	28	9	26	8.4			312	100	

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор ИФОУ ДО СШ УГО



ГНП-1 Османова 25-1 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	10	3.3	9	2.9	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	9	2.9	7	2.3	12	3.9	10	3.3	9	2.9	105	33.7	
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	7	2.3	6	2	5	1.7	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	3	1	10	3.3	5	1.7	4	1.3	66	21.2	
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	7	2.3	8	2.6	9	2.9	9	2.9	5	1.7	12	3.9	9	2.9	7	2.3	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)																									1	0.4	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7			2	0.7	3	1	2	0.7	1	0.4	2	0.7			2	0.7					2	0.7	6	2	
Психологическая подготовка (ПП)																	3	1			3	1			18	5.8	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (ТнК))			2	0.7													2	0.7			4	1.3		4	1.3	8	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	38	12.2	28	9	26	8.4	312	100	

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /



ГНП-1 сш 11 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)	18	3.3	9	2.9	10	3.3	10	3.3	8	2.6	10	3.3	11	3.6	10	3.3	11	3.6	12	3.9	12	3.9	12	3.9	125	40.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	7	2.3	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	10	3.3	11	3.6	10	3.3	106	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	6	2	10	3.3	6	2	6	2	4	1.3	6	2	6	2	6	2	4	1.3	6	2	7	2.3	8	2.6	75	24.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.7					1	0.4							1	0.4			2	0.7					6	2
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	30	9.7	30	9.7	30	9.7	312	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

 СШ УГО
 2024

ГНП-1 Петренко СШ 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)	9	2.9	10	3.3	11	3.6	9	2.9	8	2.6	10	3.3	10	3.3	10	3.3	11	3.6	12	3.9	12	3.9	13	4.2	125	40.1
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	11	3.6	11	3.6	10	3.3	106	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	6	2	10	3.3	6	2	6	2	4	1.3	6	2	6	2	6	2	4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	2	0.7					1	0.4							1	0.4			2	0.7					6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	20	6.5	24	7.7	24	7.7	26	8.4	24	7.7	32	10.3	30	9.7	30	9.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Петренко В. А. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 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)	10	3.3	10	3.3	9	2.9	10	5.3	8	2.6	10	3.1	11	3.6	10	3.3	10	3.3	12	3.9	12	3.9	13	4.2	125	40.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	7	2.3	9	2.9	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	8	2.6	11	3.6	11	3.6	10	3.3	106	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	6	2	10	3.3	6	2	6	2	4	1.3	6	2	6	2	6	2	4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.7					1	0.4							1	0.4			2	0.7					6	2
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	22	7.1	32	10.3	30	9.7	30	9.7	312	100

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


«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

19 сентября 2014



ГНП-1 Лукьянец И.В. 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)	10	3.3	11	3.6	10	3.3	10	3.3	6	2	10	3.3	8	2.6	10	3.3	10	3.3	19	6.1	8	2.6	13	4.2	125	40.1
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	8	2.6	7	2.3	7	2.3	6	2	7	2.3	8	2.6	8	2.6	7	2.3	24	7.7	7	2.3	10	3.3	106	34
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	3	1	3	1	2	0.7	3	1	2	0.7	3	1	3	1	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	25	8.1
Контрольные испытания (КИ)	1	0.4	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
Медицинский контроль (МедК)	1	0.4	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Психологическая подготовка (ПП)	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
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	6.5
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.7	4	1.3	4	1.3	3	1	1	0.4	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	1	0.4	1	0.4	2	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	20	6.5	24	7.7	24	7.7	26	8.4	24	7.7	48	15.4	18	5.8	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Лукьянец И. В. /  /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

17 сентября 2024 г.
 МБОУ ДО СШ УГО
 1-й год

УТГ-1 Лукьянец И.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 Недельная нагрузка - 10 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)	8	1.6	9	1.8	8	1.6	9	1.8	7	1.4	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	32	6.2	25	4.9	32	6.2	162	31.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	0.8	5	1	4	0.8	5	1	3	0.6	5	1	4	0.8	5	1	5	1	18	2	5	1	5	1	68	11.6
Интегральная подготовка (ИнтП)	7	1.4	8	1.6	7	1.4	7	1.4	5	1	6	1.2	7	1.4	8	1.6	7	1.4	18	3.5	13	2.5	12	2.4	105	20.2
Техническая подготовка (ТехП)	9	1.8	9	1.8	8	1.6	8	1.6	6	1.2	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	25	4.9	20	3.9	23	4.5	148	27
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1
Контрольные испытания (КИ)	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1
Медицинский контроль (МедК)	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	2	0.4	0	0	0	0	0	0	5	1
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	5	1
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1
Судейская практика (СП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	6	1.2
Инструкторская практика (ИП)	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	0	0	8	1.6
Тактическая подготовка (ТакП)	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	0	0	8	1.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	6.6	34	6.6	34	6.6	34	6.6	26	5	32	6.2	34	6.6	34	6.6	34	6.6	87	16.8	64	12.4	73	14.1	528	100

Основной тренер-преподаватель Лукьянец И. В.
 Второй тренер-преподаватель _____

(Подписи)

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



УТГ-2 Лукьянец И.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 - 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)	13	2.1	13	2.1	13	2.1	12	2	9	1.5	13	2.1	13	2.1	18	1.7	12	2	22	3.6	21	3.4	21	3.4	172	27.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	7	1.2	7	1.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	62	10
Интегральная подготовка (ИнтП)	7	1.2	9	1.5	8	1.3	8	1.3	6	1	6	1	8	1.3	7	1.2	6	1	6	1	7	1.2	8	1.3	86	13.8
Техническая подготовка (ТехП)	7	1.2	8	1.3	8	1.3	7	1.2	6	1	6	1	8	1.3	7	1.2	6	1	6	1	7	1.2	8	1.3	134	21.5
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	7	1.2	7	1.2	6	1	26	4.2	23	3.7	7	1.2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	3	0.5	4	0.7	5	0.9	6	1	5	0.9	2	0.4	2	0.4	2	0.4	49	7.9
Контрольные испытания (КИ)	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5
Медицинский контроль (МедК)	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	3	0.5
Психологическая подготовка (ПП)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	2	0.4	5	0.9	6	1	6	1	6	1	1	0.2	1	0.2	1	0.2	48	7.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.7
Судейская практика (СП)	1	0.2	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	4	0.7
Инструкторская практика (ИП)	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	4	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	4	0.7	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	6	1	5	0.9	1	0.2	0	0	0	0	4	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	51	8.2	51	8.2	51	8.2	39	6.3	48	7.7	51	8.2	51	8.2	51	8.2	62	10	58	9.3	60	9.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Лукьянец И. В. / *[Signature]*
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ УГО

О.А. Сентягина
СШ УГО



ГНП-1 Ярмудский 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)	11	3.6	9	2.9	9	2.9	11	3.6	7	2.3	11	3.6	10	3.3	11	3.6	9	2.9	31	10	14	4.5	7	2.3	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	6	2	4	1.3	1	0.4	44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	13	4.2	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
Тестирование и контроль (ТнК)	3	1																	3	1					6	2
Теоретическая подготовка (ТеоП)			1	0.4									1	0.4											2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7			20	6.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.4	1	0.4													2	0.7							4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	10	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	56	18	26	8.4	8	2.6	312	100

Основной тренер-преподаватель Ярмудский И. А. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2024



ГНП-3 Ярмутьский И.А 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 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	13	3.2	12	2.9	12	2.9	8	2	11	2.7	10	2.5	11	2.7	9	2.2	43	10.4	15	3.7	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)	10	2.5	11	2.7	13	3.2	12	2.9	11	2.7	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	15	3.7	10	2.5			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 (ТнК)	3	0.8																	3	0.8					6	1.5
Теоретическая подготовка (ТесрП)					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	6.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.3	1	0.3															2	0.5					4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	26	6.3	32	7.7	34	8.2	34	8.2	34	8.2	74	17.8	34	8.2	12	2.9	416	100

Основной тренер-преподаватель Ярмутьский И. А. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /



УТТ-1 Ярмульский И.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 - 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	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	21	4.1	11	2.2	5	1	112	21.6
Участие в спортивных соревнованиях (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)	15	2.9	16	3.1	16	3.1	16	3.1	13	2.5	18	3.5	17	3.3	17	3.3	17	3.3	34	6.6	17	3.3			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	1	0.2	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)	3	0.6	3	0.6	4	0.8	4	0.8	5	0.6	4	0.8	4	0.8	4	0.8	3	0.6	3	0.6	3	0.6			38	7.4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТК))	3	0.6															3	0.6							6	1.2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	2	0.4																							8	1.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	43	8.3	43	8.3	41	7.9	43	8.3	32	6.2	40	7.7	43	8.3	43	8.3	42	8.1	91	17.5	43	8.3	16	3.1	520	100

Основной тренер-преподаватель Ярмульский И. А. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

« _____ утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО




ГНП-1 Халиман 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)	9	2.9	11	3.6	9	2.9	9	2.9	7	2.3	9	2.9	8	2.6	11	3.6	11	3.6	20	6.5	20	6.5	16	5.2	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	6	2	5	1.7			44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	6	2	8	2.6	7	2.3	10	3.3	11	3.6			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
Тестирование и контроль (ТнК)	3	1																	3	1					6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.4									1	0.4											2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7			20	6.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.4	1	0.4												2	0.7								4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	24	7.7	24	7.7	20	6.5	22	7.1	22	7.1	26	8.4	26	8.4	42	13.5	38	12.2	16	5.2	312	100

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

Утвержд.
Директор ИСОУ ДО СШ УГО



ГНП-1 (1) Халиман 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)	11	3.6	9	2.9	9	2.9	11	3.6	7	2.3	11	3.6	10	3.3	11	3.6	9	2.9	31	10	14	4.5	7	2.3	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	6	2	4	1.3	1	0.4	44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	13	4.2	6	2			88	28.3
Психологическая подготовка (ПП)	3	1																	1	0.4					8	2.6
Тестирование и контроль (ТнК)			1	0.4															3	1					6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7			20	6.5
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4													2	0.7							4	1.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	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	56	18	26	8.4	8	2.6	312	100
Всего кол-во астрономических часов в месяц																										

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



ГНП-2 Коровин А.Д. 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)	11	3.6	9	2.9	9	2.9	11	3.6	7	2.3	11	3.6	10	3.3	11	3.6	9	2.9	31	10	14	4.5	7	2.3	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	6	2	4	1.3	1	0.4	44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	13	4.2	6	2			88	28.5
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
Тестирование и контроль (ТнК)	3	1																	3	1					6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.4									1	0.4											2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7			20	6.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.4	1	0.4													2	0.7							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	56	18	26	8.4	8	2.6	312	100

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

Утверждаю

Директор МБОУ ДО СШ

02 сентября 2017

ГНП-3 Коровин А.Д. 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 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	14	3.4	10	2.5	12	2.9	8	2	11	2.7	11	2.7	11	2.7	9	2.2	42	10.1	15	3.7	10	2.5	166	40		
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	4	1	6	1.5	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)	10	2.5	11	2.7	13	3.2	12	2.9	11	2.7	13	3.2	13	3.2	13	3.2	11	2.7	15	3.7	12	2.9			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	1	0.3			10	2.5
Тестирование и контроль (Тик)	3	0.8															3	0.8									6	1.5
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
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.3	1	0.3															2	0.5							4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	35	8.5	35	8.5	31	7.5	35	8.5	26	6.3	32	7.7	35	8.5	34	8.2	32	7.7	73	17.6	36	8.7	12	2.9	416	100		

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

«Утвержд.»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2014



ГНП-3 Волохатюк М.О. 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 объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	3.9	14	3.4	14	3.4	12	2.9	9	2.2	10	2.5	10	2.5	12	2.9	10	2.5	35	8.5	16	3.9	8	2	166	40
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	6	1.5	5	1.3	6	1.5	4	1	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	10	2.5	2	0.5	66	15.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	2	11	2.7	14	3.4	12	2.9	12	2.9	12	2.9	10	2.5	12	2.9	10	2.5	10	2.5	13	3.2	10	2.5	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 (Тик)	1	0.3					2	0.5											2	0.5	1	0.3			6	1.5
Медицинский контроль (МедК)	2	0.5																	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	2	0.5			1	0.3			1	0.3	7	1.7	3	0.8	8	2	2	0.5	2	0.5			27	6.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	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	58	14	44	10.6	20	4.9	416	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2024

ГНП-1 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)	7	2.3	8	2.6	8	2.6	14	4.5	7	2.3	7	2.3	12	3.9	12	3.9	12	3.9	32	10.3	17	5.5	4	1.3	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	5	1.7	3	1	7	2.3	4	1.3	6	2	4	1.3	6	2	1	0.4	1	0.4	1	0.4			44	14.2
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	11	3.6	11	3.6	4	1.3	6	2	9	2.9	5	1.7	4	1.3	5	1.7	18	5.8	6	2	4	1.3	88	28.3
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4			1	0.4					1	0.4			1	0.4	1	0.4			8	2.6
Тестирование и контроль (ТнК)	2	0.7							1	0.4			1	0.4	1	0.4			1	0.4					6	2
Медицинский контроль (МедК)	1	0.4									1	0.4					1	0.4			1	0.4			4	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4															1	0.4			1	0.4			2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	4	1.3	1	0.4	5	1.7	2	0.7	1	0.4			20	6.5
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	55	17.7	27	8.7	8	2.6	312	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2014



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)	5	1.7	8	2.6	8	2.6	10	3.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	12	3.9	8	2.6	27	8.7	17	5.5	6	2	124	39.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	5	1.7	3	1	6	2	2	0.7	6	2	6	2	6	2	1	0.4	6	2	1	0.4			48	15.4
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	13	4.2	13	4.2	4	1.3	9	2.9	8	2.6	4	1.3	6	2	11	3.6	17	5.5	6	2	4	1.3	100	32.1
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4			1	0.4					1	0.4			1	0.4	1	0.4			8	2.6
Тестирование и контроль (Тик)	2	0.7					1	0.4							2	0.7					1	0.4			6	2
Медицинский контроль (МедК)	2	0.7																	1	0.4					4	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4															1	0.4	1	0.4					2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	3	1	1	0.4	2	0.7	3	1	1	0.4	3	1	3	1			1	0.4	20	6.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	6.5	24	7.7	24	7.7	26	8.4	24	7.7	56	18	25	8.1	11	3.6	312	100

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



«Утверждаю»
Директор НБОУ ДО СШ УГО
СШ УГО

02 сентября 2024

ГНП-1 Белоусова В.Е. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 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)	9	2.9	9	2.9	8	2.6	9	2.9	6	2	8	2.6	9	2.9	9	2.9	5	2	18	5.8	17	5.5	8	2.6	116	37.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2					47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	9	2.9	16	5.2	112	35.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.4	1	0.4			1	0.4													31	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВРТК)			1	0.4			1	0.4									1	0.4							3	1
Всего кол-во академических 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	14	7.7	40	12.9	26	8.4	24	7.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Белоусова В. Е. /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГ

02 сентября 2014 г.



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)	9	2.9	9	2.9	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	6	2	17	5.5	16	5.2	9	2.9	116	37.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	6	2	6	2	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	2	0.7					47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	9	2.9	8	2.6	6	2	7	2.3	7	2.3	8	2.6	9	2.9	7	2.3	17	5.5	12	3.9	16	5.2	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 (ММБМТнК)			1	0.4			1	0.4							1	0.4									3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	39	12.5	28	9	25	8.1	312	100

Основной тренер-преподаватель Щербова А. Р. / *[Signature]* /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /



УТГ-1 Дрозд В.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)	12	2.4	10	2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	10	2	10	2	12	2.4	10	2	29	5.6	10	2			130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	11	2.2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	10	2	11	2.2	11	2.2	10	2	28	5.4	10	2			130	25
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			4	0.8	4	0.8	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4										
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.2	10	2	10	2	12	2.4	11	2.2	10	2	12	2.4	12	2.4	10	2	33	6.4	30	5.8			16	3.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	5	1	7	1.4	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							68	13.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТМК)			2	0.4				3	0.6								1	0.2	4	0.8					5	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	46	8.9	40	7.7	42	8.1	34	6.6	40	7.7	42	8.1	44	8.5	38	7.4	102	19.7	50	9.7			520	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



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	9	2.2	9	2.2	8	2	7	1.7	8	2	11	2.7	11	2.7	11	2.7	45	10.4	28	4.9			146	35.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.7	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	7	1.7	6	1.5					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	11	2.7	11	2.7	11	2.7	12	2.9	31	7.5	28	4.9			146	35.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.7	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	2	0.5	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 (ММБМТК)			1	0.3			1	0.3			2	0.5													4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	26	6.3	32	7.7	34	8.2	34	8.2	34	8.2	80	19.3	48	9.7			416	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»



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	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	6	2	8	2.6	9	2.9	9	2.9	7	2.3	31	10	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	5	1.7	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	9	2.9	9	2.9	8	2.6	30	9.7	10	3.3			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 (ММБВМТК)			1	0.4			1	0.4									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	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	70	22.5	20	6.5			312	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Тверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО
 О.В. Семенов



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)	12	2.4	10	2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	10	2	10	2	10	2	10	2	29	5.6	12	2.4			130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	11	2.2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	10	2	11	2.2	11	2.2	10	2	28	5.4	10	2			130	25
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			4	0.8	4	0.8	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4										
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.2	10	2	10	2	12	2.4	11	2.2	10	2	12	2.4	12	2.4	8	1.6	33	6.4	32	6.2			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	7	1.4	7	1.4	7	1.4	6	1.2	6	1.2					161	31
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4	1	0.2					1	0.2					1	0.2							68	13.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)			2	0.4			3	0.6									1	0.2	4	0.8					5	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	46	8.9	40	7.7	42	8.1	36	7	40	7.7	42	8.1	42	8.1	36	7	100	19.3	54	10.4			520	100

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

«Утве, _____»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

О.В. Сташкевич



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	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	8.5	2.8	9	2.9	7	2.3	8.5	2.8	5.5	1.8	5	1.7	9.5	3.1	8.5	2.8	8	2.6	30.5	9.8	9	2.9					109	35
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
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.7	2	0.7	2	0.7			2	0.7			2	0.7												
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	7	2.3	7	2.5	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	29	9.3	13	4.2					10	3.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	0.4	3	1	3	1	2	0.7					109	35
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							1	0.4			1	0.4									1	0.4					31	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)			1	0.4											1	0.4	1	0.4									3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25.5	8.2	27	8.7	24	7.7	25.5	8.2	19.5	6.3	24	7.7	25.5	8.2	25.5	8.2	24	7.7	62.5	20.1	29	9.3					312	100

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



«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

УТГ-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	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.4	13	2.5	10	2	12	2.4	7	1.4	10	2	11	2.2	10	2	5	1	17	3.3	12	2.4	11	2.2	130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	13	2.5	10	2	12	2.4	7	1.4	10	2	11	2.2	10	2	5	1	17	3.3	12	2.4	11	2.2	130	25
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСр)			4	0.8	4	0.8	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4										
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.5	15	2.9	11	2.2	13	2.5	7	1.4	13	2.5	13	2.5	13	2.5	10	2	25	4.9	15	2.9	13	2.5	16	3.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2.5	0.5			5	1	3.5	0.7	9	1.8	5	1	5.5	1.1	4.5	0.9	17.5	3.4	2	0.4	6	1.2	7.5	1.5	161	31
Инструкторская и судейская практика (ИСП)									2	0.4					3	0.6									68	13.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	3	0.6							3	0.6									4	0.8					5	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42.5	8.2	45	8.7	40	7.7	42.5	8.2	35	6.8	40	7.7	42.5	8.2	42.5	8.2	37.5	7.3	65	12.5	45	8.7	42.5	8.2	520	100

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



«...» ... рждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

ГНП-3 Великанов С.А. 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)	12	2.9	12	2.9	10	2.5	12	2.9	8	2	10	2.5	12	2.9	12	2.9	12	2.9	22	5.3	12	2.9	12	2.9	146	35.1	
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	7	1.7	3	0.8	5	1.3	7	1.7	5	1.3	3	0.8	3	0.8	2	0.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	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											
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.9	12	2.9	10	2.5	12	2.9	8	2	10	2.5	12	2.9	12	2.9	12	2.9	22	5.3	12	2.9	12	2.9	12	2.9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.8	2	0.5	5	1.3	3	0.8	3	0.8	5	1.3	5	1.3	5	1.3	4	1			4	1	3	0.8	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 (ММБМТК)	2	0.5														2	0.5									4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	35	8.5	35	8.5	31	7.5	35	8.5	26	6.3	32	7.7	35	8.5	35	8.5	32	7.7	51	12.3	35	8.5	34	8.2	416	100	

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



«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

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	13	4.2	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	8	2.6	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	13	4.2	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	10	3.3	112	35.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)					4	1.3	5	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 (ММБМТК)	1	0.4															2	0.7							3	1
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	40	12.9	24	7.7	26	8.4	312	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



УТГ-1 Грибанова Е.Г. 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)	9	1.8	11	2.2	10	2	9	1.8	7	1.4	9	1.8	9	1.8	10	2	9	1.8	28	5.4	12	2.4	7	1.4	130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	11	2.2	9	1.8	9	1.8	7	1.4	10	2	9	1.8	10	2	9	1.8	27	5.2	12	2.4	7	1.4	130	25
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.2	2	0.4	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	14	2.7	12	2.4	10	2	13	2.5	14	2.7	14	2.7	14	2.7	20	3.9	12	2.4	10	2	161	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.2	7	1.4	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 (ММБВМТК)			1.5	0.3	0.5	0.1	1	0.2	0.5	0.1			1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2			1.5	0.3	10	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	40	7.7	47.5	9.2	42.5	8.2	40	7.7	32.5	6.3	40	7.7	40	7.7	45	8.7	40	7.7	86	16.6	41	7.9	25.5	5	520	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО




ГНП-2 Грибанова Е.Г. 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	8	2.6	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	19	6.1	10	3.3	10	3.3	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	9	2.9	5	1.7	4	1.3	47	15.1		
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСлСор)	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	11	3.6	10	3.3	9	2.9	7	2.3	11	3.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	11	3.6	9	2.9	9	2.9	109	35		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.7	3	1	4	1.3	3	1	2	0.7	2	0.7	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 (ММБВМТнК)	1	0.4																							2	0.7	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	20	6.5	24	7.7	24	7.7	26	8.4	24	7.7	41	13.2	25	8.1	26	8.4	312	100		

Основной тренер-преподаватель
 Второй тренер-преподаватель

Грибанова Е. Г.

/  / _____ / _____ / _____ /



«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО

С. В. Цой
 МБОУ ДО СШ УГО

ГНП-3 Цой 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	15	4.9	15	4.9	12	3.9	18	5.8	15	4.9	15	4.9	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	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7			56	18
Техническая подготовка (ТехП)			1	0.4	2	0.7	2	0.7			2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	6	2	2	0.7	3	1			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	3	1	3	1			42	15.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	4	1.3	2	0.7	1	0.4					1	0.4					4	1.3	1	0.4	1	0.4					14	4.5
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	26	8.4	36	11.6	26	8.4	26	8.4			312	100

Основной тренер-преподаватель Цой К. В. / *С. В. Цой* /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /




«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО

МБОУ ДО СШ УГО
2024

ГНП-4 Цой 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)	19	4.6	22	5.3	22	5.3	22	5.3	17	4.1	28	4.9	19	4.6	19	4.6	15	3.7	24	5.8	16	3.9	19	4.6	234	56.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	10	2.5	6	1.5	6	1.5	74	17.8
Техническая подготовка (ТехП)			1	0.5	3	0.8	3	0.8			2	0.5	3	0.8	3	0.8	2	0.5	5	1.3	3	0.8	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	8	2	5	1.3	8	2	7	1.7	58	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	3	0.8	2	0.5	1	0.3					1	0.3	2	0.5	2	0.5	3	0.8	4	1	1	0.3	1	0.3	20	4.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	26	6.3	32	7.7	34	8.2	34	8.2	34	8.2	48	11.6	34	8.2	38	9.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Цой К. В. / 

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /



«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО

МБОУ ДО
СШ УГО

1-й год

УТГ-1 Цой ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 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)	28	3.9	26	5	28	5.9	22	4.3	16	3.1	22	4.3	22	4.3	24	4.7	22	4.3	26	5	22	4.3	18	3.5	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	10	2	8	1.6	7	1.4	94	18.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							7	1.4					7	1.4												
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	4	0.8	3	0.6	14	2.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	1	5	1	9	1.8			6	1.2	5	1			5	1			13	2.5	12	2.4	12	2.4	52	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							3	0.6	2	0.4			1	0.2					2	0.4			2	0.4	10	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	6	1.2			1	0.2			3	0.6							3	0.6	5	1					18	3.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	46	8.9	40	7.7	44	8.5	34	6.6	40	7.7	42	8.1	44	8.5	38	7.4	62	12	46	8.9	42	8.1	520	100

Основной тренер-преподаватель Цой К. В. /  /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО
[Подпись]
МБОУ ДО СШ УГО

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)	18	3.3	13	4.2	11	3.6	9	2.9	10	3.3	9	2.9	9	2.9	11	3.6	9	2.9	18	5.8	10	3.3	10	3.3	129	41.4	
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2.9	10	3.3	10	3.3	8	2.6	7	2.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	7	2.3	10	3.3	9	2.9	5	1.7	105	33.7	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																											
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.7	3	1	4	1.3	5	1.7	2	0.7	3	1	3	1	3	1	4	1.3	8	2.6	6	2	4	1.3	47	15.1	
Восстановительные мероприятия (ВМ)																											
Инструкторская практика (ИП)																											
Судейская практика (СП)																											
Медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4																									
Тактическая подготовка (ТП)																											
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0.4	1	0.4																							
Психологическая подготовка (ПсихП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4																			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТаК))																											
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	38	12.2	28	9	26	8.4	312	100	

Основной тренер-преподаватель Воронина Е. В. / 35 / _____ / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО



В. С. Сидорова

УТГ-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)	17	2.4	23	3.2	21	2.9	18	2.5	18	2.5	19	2.7	22	3.1	18	2.5	18	2.5	69	9.5	29	4	26	3.6	298	41
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	1.4	18	1.4	18	1.4	18	1.4	8	1.1	10	1.4	8	1.1	12	1.7	13	1.8	6	0.9	8	1.1	5	0.7	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	1	0.2	7	1			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	15	1.8			14	2	10	1.4	145	20
Восстановительные мероприятия (ВМ)													1	0.2							5	0.7	13	1.8	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	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	2	0.3	3	0.5			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			1	0.2	7	1	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	2	0.3	3	0.5			25	3.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	3	0.5													3	0.5									6	0.9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТнК))	2	0.3																			2	0.3			4	0.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	59	8.2	62	8.6	58	8	59	8.2	48	6.6	56	7.7	59	8.2	59	8.2	55	7.6	80	11	72	9.9	61	8.4	728	100

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

«Утвержд...»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



ГНП-2 Метельницкая В ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год до
 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)	19	4.1	22	4.8	18	3.9	19	4.1	17	3.7	20	4.3	21	4.5	19	4.1	15	3.5	27	5.8	23	5	25	5.4	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	2.2		
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	58	8.2	41	8.8	36	7.7	38	8.2	31	6.7	36	7.7	38	8.2	39	8.4	34	7.3	53	11.4	41	8.8	43	9.2	468	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГС



УТГ-2 Метельницкая В 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 - 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)	24	3.3	29	4	25	3.5	24	3.3	22	3.1	24	3.3	26	3.6	25	3.5	24	3.3	30	4.2	30	4.2	30	4.2	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 (УЧСпСор)			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	11	1.6			131	18
Воспитательная работа (ВРаб)	1	0.2			1	0.2											1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2			7	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2			1	0.2									1.25	0.2			1.5	0.3	1	0.2	0.25	0.1			6	0.9
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			11	1.6
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					1	0.2	1	0.2											6	0.9
Контрольные мероприятия (КонтМ)	1	0.2					1	0.2									2	0.3	2	0.3							6	0.9
Судейская практика (СП)			1	0.2	1	0.2	1	0.2					1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2							7	1
Инструктора практика (ИП)	1	0.2			1	0.2	0.5	0.1	0.25	0.1			0.5	0.1			1.25	0.2	1.5	0.3			1	0.2	7	1		
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1.5	0.3										3	0.5										2.5	0.4	7	1		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	58.5	8.1	62	8.6	59	8.2	58.5	8.1	46.25	6.4	56	7.7	58.5	8.1	68.25	8.5	57.25	7.9	78	10.8	68	9.4	65.75	9.1	728	100		

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



17.09.2024

ГНП-1 Метельницкая В ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки
 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	15	4.9	13	4.2	15	4.9	12	3.9	14	4.5	15	4.9	15	4.9	12	3.9	20	6.5	16	5.2	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	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	26	8.4	24	7.7	26	8.4	20	6.5	24	7.7	26	8.4	26	8.4	24	7.7	34	10.9	30	9.7	26	8.4	312	100

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

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО СШ УГО
Од селм/3000/2024
 ЗШ УГО

УТГ-1 Епифанова Е.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 - 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	2.5	19	3.7	15	2.9	16	3.1	18	2	13	2.5	14	2.7	17	3.3	14	2.7	23	4.5	26	5	28	3.9	200	38.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.6	11.25	2.2	9.75	1.9	7	1.4	7.25	1.4	10	2	8	1.6	8.75	1.7	9.5	1.9	15	2.9	25.25	4.9	18.25	3.6	138	26.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.6					3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6									18	3.5
Техническая подготовка (ТехП)	10	2	18	2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	10	2	10	2	9	1.8	7	1.4	5	1	4	0.8	9	1.8	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					12	2.4
Судейская практика (СудП)	2	0.4					2	0.4	2	0.4									1	0.2	1	0.2	1	0.2	8	1.6
Восстановительные мероприятия (ВМ)									1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			2	0.4					8	1.6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)																									4	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	46.25	8.9	39.75	7.7	42	8.1	35.25	6.4	40	7.7	42	8.1	44.75	8.7	38.5	7.5	47	9.1	56.25	10.9	48.25	9.3	520	100

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

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2024

ГНП-1 Епифанова Е.А. 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)	11	3.6	15	4.9	14	4.5	11	3.6	11	3.6	12	3.9	18	5.3	13	4.2	9	2.9	20	6.5	25	7.4	21	6.8	170	54.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	7	2.3	7	2.3	6	2	64	20.6	
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)	6	2	7	2.3	7	2.3	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2			1	0.4	6	2	61	19.6	
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) (КМТК)																	3	1							3	1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	27	8.7	31	10	34	10.9	312	100	

Основной тренер-преподаватель Епифанова Е. А. / *[Signature]* / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

Ор. Конюхов

СШ УГО

УТТ-3 Елифанова Е.А. 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 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	25	3.5	18	2.5	18	2.5	12	1.7	20	2.8	15	2.1	21	2.9	22	3.1	40	5.5	41	5.7	41	5.7	293	40.3		
Специальная физическая подготовка (СФП)	10.25	1.5	15.5	2.2	17	2.4	11.25	1.6	11.5	1.6	14	2	13.25	1.9	13.25	1.9	17.75	2.5	22.25	3.1	22	3.1	22	3.1	190	26.1		
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.5	2	0.3	2	0.3	4	0.6	3	0.5	3	0.5	4	0.6	3	0.5												
Техническая подготовка (ТехП)	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	7	1			7	1	14	2	140	19.3		
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	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	1	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	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2						14	2	
Инструкторская практика (ИП)	2	0.3			2	0.3	2	0.3					2	0.3	2	0.3							2	0.3			14	2
Судейская практика (СудП)	3	0.5					3	0.5	4	0.6							2	0.3			2	0.3				12	1.7	
Восстановительные мероприятия (ВМ)									1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2						12	1.7	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТик)																	5	0.7								5	0.7	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	58.25	8.1	62.5	8.6	59	8.2	58.25	8.1	46.5	6.4	56	7.7	55.25	7.6	60.25	8.3	56.75	7.8	66.25	9.2	72	9.9	77	10.6	728	100		

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2014



ГНП-2 Брагинец А.Д. 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)	13	4.2	15	4.9	10	3.3	15	4.9	7	2.3	11	3.6	12	3.9	12	3.9	10	3.3	19	6.1	28	9	18	5.8	170	54.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	6	2	6	2	4	1.3	4	1.3	6	2	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	7	2.3	6	2	64	20.6	
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)	6	2	7	2.3	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2.3	5	1.7							6	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)																									6	2	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.4																									
Инструкторская практика (ИП)																									1	0.4	
Судейская практика (СудП)	1	0.4																						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)																	5	1								3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28	9	22	7.1	26	8.4	19	6.1	24	7.7	26	8.4	27	8.7	23	7.4	25	8.1	35	11.3	31	10	312	100	

Основной тренер-преподаватель Брагинец А. Д. / *Браг* / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

05 сентября 2024



ГНП-3 Брагинец 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.)	Процент соотношения 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	14	3.4	14	3.4	10	2.5	12	2.9	11	2.7	13	3.2	12	2.9	27	6.5	25	6.1	14	3.4	182	43.8		
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2	11	2.7	9	2.2	9	2.2	8	2	10	2.5	8	2	10	2.5	8	2	11	2.7	16	3.9	16	3.9				
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.5					2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5												
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										
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.3											2	0.5									9	2.2				
Теоретическая подготовка (ТеорП)																												
Тактическая подготовка (ТакП)																												
Психологическая подготовка (ПП)																												
Инструкторская практика (ИП)																												
Судейская практика (СудП)	1	0.3																1	0.3	1	0.3	1	0.3					
Восстановительные мероприятия (ВМ)													2	0.5														
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)									1	0.3			1	0.3	1	0.3												
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	32	7.7	34	8.2	27	6.5	32	7.7	34	8.2	35	8.5	31	7.5	39	9.4	42	10.1	40	9.7			416	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2024



ГНП-1 Брагинец 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	5.3	14	4.5	13	4.2	12	3.9	10	3.3	12	3.9	10	3.3	12	3.9	10	3.3	20	6.5	26	8.4	21	6.8	170	54.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	7	2.3	6	2	64	20.6	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4					1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4									64	20.6	
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	7	2.3	7	2.3	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2							6	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)																	6	2					6	2	61	19.6	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.4											2	0.7											3	1	
Инструкторская практика (ИП)																									3	1	
Судейская практика (СудП)	1	0.4																				1	0.4	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) (КМТнК)																	3	1							3	1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25	8.1	27	8.7	25	8.1	25	8.1	20	6.5	24	7.7	25	8.1	25	8.1	24	7.7	25	8.1	33	10.6	34	10.9	312	100	

Основной тренер-преподаватель Брагинец А. Д. / *Браг* / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

02 сентября 2024



ГСС Работкевич Е.В 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 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	1.5	22	2.2	19	1.9	15	1.5	12	1.2	17	1.7	16	1.6	16.5	1.6	23.5	2.3	27	2.6	28	2.7	28	2	231	22.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	22	2.2	38	2.9	29	2.8	28	2.7	28.5	2	29	2.8	25	2.5	24	2.4	39	3.8	46	4.5	42.5	4.1	34	3.3	369	35.5
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)	19	1.9	24	2.4	23	2.3	18	1.8	14	1.4	20	2	18	1.8	20	2					10	1	26	2.5	192	18.5
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 астрономических часов в месяц	88	8.5	97	9.4	91	8.8	87	8.4	73.5	7.1	87	8.4	86	8.3	86.5	8.4	80.5	7.8	81	7.8	90.5	8.8	92	8.9	1040	100

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

«тврждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО



ВСМ Работкевич Е.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап высшего спортивного мастерства,
 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)	18	0.9	18	1.5	16	1.3	12	1	12	1	15	1.3	13	1.1	15	1.3	14	1.2	18	1.5	16	1.3	15	1.3					174	14
Специальная физическая подготовка (СФП)	34	2.8	49	4	44	3.6	34	2.8	19	1.6	41	3.5	37	3	34	2.8	59	4.8	67	5.4	56	4.5	58	4.1					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	10	0.9	9	0.8											79	6.4
Техническая подготовка (ТехП)	24	2	24	2	24	2	24	2	24	2	24	2	24	2	24	2													228	18.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	6	0.5											6	0.5							10	0.9	26	2.1						
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	3	0.3			12	1
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	5	0.5												
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	3	0.3			48	3.9
Инструкторская практика (ИП)	3	0.3	2	0.2	2	0.2	3	0.3	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			39	3.2
Судейская практика (СудП)	8	0.7					8	0.7	8	0.7																			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	3	0.3	2	0.2	2	0.2				
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМТК)																													34	2.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	118	8.9	118	9.5	110	8.9	106	8.5	98	7.3	106	8.5	106	8.5	105	8.5	96	7.7	96	7.7	97	7.8	108	8.7			1248	100		

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



«Утверждаю»
 Директор РБООУ ДО СШ УГО
 02.06.2024

УТТ-2 Минц В.Ю. 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 - 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)	6	0.9	6	0.9	6	0.9	4	0.6	4	0.6	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.6	8	1.1	5	0.7	7	1	65	9
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.1	12	1.7	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	13	1.8	13	1.8	18	2.5	18	2.5	16	2.2	175	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.6	6	0.9	4	0.6	4	0.6					4	0.6	4	0.6	4	0.6							38	4.2
Техническая подготовка (ТехП)	28	3.9	32	4.4	30	4.2	33	4.6	28	3.9	32	4.4	30	4.2	32	4.4	32	4.4	35	4.9	33	4.6	40	5.5	385	52.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТахП, ТеорП, ПП)	2	0.3	1.5	0.3	1	0.2	0.5	0.1			2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	4	0.6	2.5	0.4	7.5	1.1	25	3.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МибМ, ТиК)	3.5	0.5	4	0.6	4.5	0.7	3	0.5	1.5	0.3	3	0.5	4.5	0.7	3	0.5	2.5	0.4	8	1.1	3	0.5	7.5	1.1	48	6.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	58.5	8.1	61.5	8.5	59.5	8.2	58.5	8.1	47.5	6.6	56	7.7	58.5	8.1	59	8.2	56.5	7.8	73	10.1	61.5	8.5	78	10.8	728	100

Основной тренер-преподаватель Минц В. Ю. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Уте-дар»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

Одобрено
02.05.2024

УТГ-1 Минц В.Ю. 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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотношению объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	8	1.3	5	0.9	7	1.2	55	8.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	11	1.8	11	1.8	12	2	11	1.8	12	2	12	2	11	1.8	11	1.8	14	2.3	14	2.3	13	2.1	144	23.1		
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.7	4	0.7	2	0.4	4	0.7					3	0.5	4	0.7	4	0.7							25	4.1		
Техническая подготовка (ТехП)	28	4.5	29	4.7	29	4.7	29	4.7	26	4.2	28	4.5	28	4.5	28	4.5	27	4.4	30	4.9	30	4.9	33	5.3	345	55.3		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.2	1.5	0.3	1	0.2					2	0.4			1	0.2			3	0.5	1.5	0.3	7	1.2	18	2.9		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МнБМ, ТнК)	1.5	0.3	4	0.7	2.5	0.5	1.5	0.3	1.5	0.3	2	0.4	3.5	0.6	3	0.5	0.5	0.1	8	1.3	3	0.5	6	1	37	6		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50.5	8.1	53.5	8.6	49.5	8	50.5	8.1	41.5	6.7	48	7.7	50.5	8.1	51	8.2	46.5	7.5	63	10.1	53.5	8.6	66	10.6	624	100		

Основной тренер-преподаватель Минц В. Ю. / *В.Ю. Минц* /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утвержд.
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

[Signature]
 СШ УГО

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								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	12	3.9	11	3.6	10	3.3	9	2.9	10	3.3	8	2.6	9	2.9	9	2.9	15	4.9	11	3.6	14	4.5			130	41.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	6	2	6	2	5	1.7	4	1.3	7	2.3	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2			65	20.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.7			2	0.7					2	0.7	3	1												
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	8	2.6	8	2.6	7	2.3	6	2	7	2.3	7	2.3	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	10	3.3			9	2.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4							1	0.4			2	0.7					1	0.4	2	0.7	2	0.7			9	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МнВМ, ТнК)	1	0.4			1	0.4									2	0.7	3	1			2	0.7					9	2.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	20	6.5	24	7.7	24	7.7	28	9	24	7.7	30	9.7	28	9	32	10.3	312	100		

Основной тренер-преподаватель Минц В. Ю. / *[Signature]* /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

О.В. Сеницын 2024
 МБОУ ДО СШ УГО

ГНП-1 Беломестнова 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)	10	3.3	12	3.9	12	3.9	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	12	3.9	8	2.6	14	4.5	8	2.6	14	4.5	130	41.7		
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	6	2	6	2	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	6	2	4	1.3	8	2.6	6	2	9	2.9			65	20.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.7			2	0.7					2	0.7			3	1										
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	7	2.3	6	2	10	3.3	8	2.6	8	2.6			90	28.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4	1	0.4					1	0.4	1	0.4							2	0.7	1	0.4	2	0.7				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МибМ, ТнК)	1	0.4			1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			7	2.3
Контрольные нормативы (КН)	1	0.4																										
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	35	11.3	23	7.4	34	10.9			312	100

Основной тренер-преподаватель Беломестнова В. Ю. / *[Подпись]* / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /



ГНП-2 Беломестнова В ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-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)	10	3.3	12	3.9	12	3.9	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	12	3.9	8	2.6	14	4.5	8	2.6	14	4.5	130	41.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.5	6	2	6	2	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	6	2	4	1.3	8	2.6	6	2	9	2.9	65	20.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.7			2	0.7					2	0.7			3	1							9	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	7	2.3	6	2	10	3.3	8	2.6	8	2.6	90	28.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4	1	0.4					1	0.4	1	0.4							2	0.7	1	0.4	2	0.7	9	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МибМ, Тик)	1	0.4			1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	7	2.3
Контрольные нормативы (КН)	1	0.4																							2	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	22	7.1	24	7.7	24	7.7	26	8.4	22	7.1	35	11.3	23	7.4	34	10.9	312	100

Основной тренер-преподаватель Беломестнова В. Ю. /  / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /



УТГ-1 Беломестнова В 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

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	1	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	5	0.9	3	0.5	5	0.9	55	8.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	17	2.8	12	2	10	1.7	8	1.3	8	1.3	8	1.3	12	2	10	1.7	20	3.3	12	2	15	2.5	144	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.5	2	0.4	2	0.4							25	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	24	3.9	26	4.2	22	3.6	30	4.9	22	3.6	30	4.9	32	5.2	30	4.9	26	4.2	46	7.4	17	2.8	40	6.5	345	55.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	18	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МияМ, ТиК)	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	7	1.2	4	0.7	5	0.9	31	5
Контрольные нормативы (КН)	2	0.4							2	0.4							2	0.4							6	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	55	8.9	47	7.6	51	8.2	40	6.5	48	7.7	51	8.2	53	8.5	46	7.4	79	12.7	37	6	66	10.6	624	100

Основной тренер-преподаватель Беломестнова В. Ю. /  / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /



«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО

В. Ю. Беломестнова
 СШ УГО

УТГ-3 Беломестнова В 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 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	0.9	6	0.8	4	0.5	4	0.5	3	0.4	3	0.4	5	0.7	5	0.7	4	0.5	8	1	8	1	8	1	8	1	65	7.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2.2	16	2	13	1.6	13	1.6	8	1	12	1.5	13	1.6	14	1.7	11	1.4	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	190	22.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.4	3	0.4	3	0.4	5	0.7	3	0.4	6	0.8	3	0.4	6	0.8	3	0.4									35	4.3
Техническая подготовка (ТехП)	31	3.8	44	5.3	40	4.9	37	4.5	35	4.3	38	4.6	40	4.9	40	4.9	36	4.4	44	5.3	36	4.4	44	5.3	44	5.3	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	3	0.4	27	3.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМ, ТМК)	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	36	4.4
Контрольные нормативы (КН)	3	0.4					3	0.4	3	0.4							3	0.4	1	0.2			1	0.2	14	1.7		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	67	8.1	73	8.8	65	7.9	67	8.1	55	6.7	64	7.7	67	8.1	70	8.5	61	7.4	84	10.1	75	9.1	84	10.1	832	100		

Основной тренер-преподаватель Беломестнова В. Ю. / *[Signature]* / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО



УТГ-1 Бехарская Н.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
 Недельная нагрузка - 10 астр. час.
 Вид спорта - 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)	10	2	12	2.4	12	2.4	10	2	10	2	10	2	10	2	12	2.4	10	2	9	1.8	10	2	10	2	125	24.1	
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2.4	13	2.5	12	2.4	11	2.2	10	2	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	14	2.7	15	2.9	15	2.9	150	28.9	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)					3	0.6	3	0.6					3	0.6	3	0.6	3	0.6									
Техническая подготовка (ТехП)	14	2.7	15	2.9	14	2.7	13	2.5	10	2	14	2.7	12	2.4	14	2.7	13	2.5	18	3.5	19	3.7	19	3.7	15	2.9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	2	0.4	4	0.8	4	0.8	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	4	0.8	2	0.4	5	1	5	1	6	1.2	41	7.9	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.2									1	0.2			2	0.4	1	0.2							
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММЕБМТК)	2	0.4										2	0.4						3	0.6	1	0.2	1	0.2	9	1.8	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	40	7.7	45	8.7	45	8.7	40	7.7	32	6.2	40	7.7	40	7.7	45	8.7	42	8.1	50	9.7	50	9.7	51	9.9	520	100	

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



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО

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

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)	18	2.2	13	2.8	12	2.6	10	2.2	8	1.8	10	2.2	11	2.4	12	2.6	10	2.2	13	2.8	13	2.8	13	2.8	135	28.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.5	10	2.2	8	1.8	6	1.3	6	1.3	7	1.5	7	1.5	8	1.8	7	1.5	10	2.2	9	2	9	2	94	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.5					1	0.3			2	0.5							5	1.1
Техническая подготовка (ТехП)	15	3.3	16	3.5	16	3.5	15	3.3	13	2.8	15	3.3	14	3	16	3.5	13	2.8	16	3.5	17	3.7	16	3.5	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	3	0.7	3	0.7	3	0.7	7	1.5	6	1.3	7	1.5	47	10.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	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	39	8.4	36	7.7	46	9.9	46	9.9	46	9.9	468	100

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



«Утверждаю»
 Директор ВБОУ ДО СШ УГО
12.09.2024
 СШ УГО

ГНП-1 Бехарская Н.В. 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)	16	5.2	18	5.8	19	6.1	15	4.9	15	4.9	18	5.8	16	5.2	18	5.8	18	5.8	20	6.5	19	6.1	20	6.5	212	68
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	2	0.7	3	1	4	1.3	4	1.3	3	1	6	2	5	1.7	5	1.7	47	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	3	1	3	1	4	1.3	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1.3	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	11	3.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВНТК)	1	0.4					1	0.4									1	0.4			1	0.4	1	0.4	5	1.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	26	8.4	28	9	24	7.7	20	6.5	24	7.7	24	7.7	26	8.4	26	8.4	30	9.7	30	9.7	30	9.7	312	100

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

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СШ УГО
МБОУ ДО СШ УГО
2024



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)	11	1.8	13	2.1	15	2.1	11	1.8	10	1.7	13	2.1	11	1.8	13	2.1	10	1.7	13	2.1	14	2.3	14	2.3	146	23.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	15	2.5	16	2.6	12	2	14	2.3	14	2.3	14	2.3	15	2.5	12	2	17	2.8	17	2.8	17	2.8	177	28.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)					4	0.7	5	0.9					4	0.7			5	0.9							18	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	16	2.6	18	2.9	18	2.9	15	2.5	14	2.3	18	2.9	15	2.5	18	2.9	14	2.3	19	3.1	20	3.3	20	3.3	205	32.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	0.7	5	0.9	3	0.5	4	0.7	3	0.5	3	0.5	3	0.5	4	0.7	3	0.5	6	1	7	1.2	7	1.2	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	1	0.2	1	0.2	1	0.2	10	1.7
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.4	2	0.4					1	0.2							2	0.4	3	0.5	3	0.5	3	0.5	16	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	48	7.7	54	8.7	54	8.7	48	7.7	42	6.8	48	7.7	48	7.7	51	8.2	48	7.7	59	9.5	62	10	62	10	624	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /