



«Утверждаю»
 Директор ИБУ ДО "СШ Алекс-Арена"
 М.И. Кенесенов
 29.12.2023г.

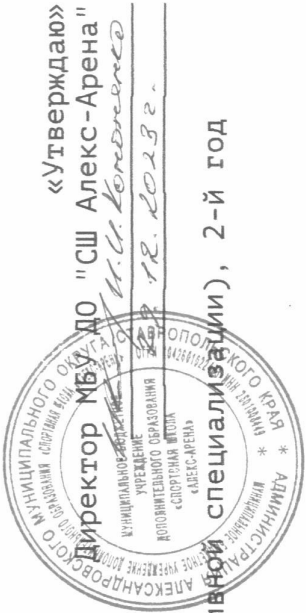
1УТГ-2ла ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
 Недельная нагрузка - 9 астр. час.
 Вид спорта - легкая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент годовое соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	3.3	12.5	2.7	13	2.8	13.5	2.9	15	3.3	20	4.3	20	4.3	15	3.3	15	3.3	15	3.3	15	3.3	13	2.8	180	38.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.2	10	2.2	10	2.2	10	2.2	8	1.8	9	2	8	1.8	9	2	10	2.2	10	2.2	8	1.8	10	2.2	112	24
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.5			1	0.3	2	0.5	2	0.5					2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	15	3.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.3	1	0.3			1	0.3	1.5	0.4	1.5	0.4	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	9	2
Контрольные испытания (Кони)									2	0.5										2	0.5				4	0.9
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	13.5	2.9	12	2.6	12	2.6	13	2.8	9	2	10	2.2	9	2	9	2	12	2.6	12	2.6	12	2.6	10	2.2	134	28.7
Медицинские мероприятия (ММ)			1	0.3											1	0.3									2	0.5
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	12	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	41.5	8.9	37.5	8.1	38	8.2	39.5	8.5	41.5	8.9	36	7.7	41.5	8.9	39.5	8.5	38	8.2	41	8.8	38	8.2	36	7.7	468	100

Основной тренер-преподаватель Губжокова Е. В. /  /

Второй тренер-преподаватель _____ /



ЗУТГ-2с 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 – самбо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	2.5	14	2.3	14	2.3	14	2.3	15	2.5	15	2.5	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6	15	2.5	182	29.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	14	2.3	14	2.3	14	2.3	14	2.3	14	2.3	16	2.6	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	176	28.3
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4															12	2
Техническая подготовка (ТехП)	16	2.6	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	13	2.1	16	2.6	15	2.5	12	2	15	2.5	12	2	15	2.5	174	27.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1	4	0.7	4	0.7	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	6	1	5	0.9	6	1	4	0.7	4	0.7	61	9.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2					1	0.2	1	0.2	1	0.2	11	1.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТИК)			2	0.4					2	0.4							2	0.4	2	0.4					8	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	55	8.9	50	8.1	50	8.1	52	8.4	55	8.9	48	7.7	55	8.9	52	8.4	50	8.1	55	8.9	50	8.1	52	8.4	624	100

Основной тренер-преподаватель Абдуллаев В. М. / С.П.А. /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО "СШ Алекс-Арена"
А.А.А. Косенко

4УТГ-1ла ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки), 1-й год
Недельная нагрузка - 9 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	3.3	12.5	2.7	13	2.8	13	2.8	13.5	2.9	15	3.3	20	4.3	20	4.3	15	3.3	15	3.3	15	3.3	13	2.8	180	38.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.2	10	2.2	10	2.2	10	2.2	10	2.2	8	1.8	9	2	8	1.8	9	2	10	2.2	8	1.8	10	2.2	112	24
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.5			1	0.3	3	0.7	2	0.5	2	0.5					2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3	15	3.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.3	1	0.3					1	0.3	1.5	0.4	1.5	0.4	1	0.3			1	0.3	1	0.3	9	2
Контрольные испытания (Кони)									2	0.5									2	0.5					4	0.9
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	13.5	2.9	12	2.6	12	2.6	12.5	2.7	13	2.8	9	2	10	2.2	9	2	9	2	12	2.6	12	2.6	10	2.2	134	28.7
Медицинские мероприятия (ММ)			1	0.3													1	0.3							2	0.5
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	12	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	41.5	8.9	37.5	8.1	38	8.2	39.5	8.5	41.5	8.9	36	7.7	41.5	8.9	39.5	8.5	38	8.2	41	8.8	38	8.2	36	7.7	468	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "СШ Алекс-Арена"
 И. И. Ковалев



1СОГ-ла ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап
 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	4.9	12	3.9	12	3.9	14	4.5	15	4.9	13	4.2	16	5.2	16	5.2	12	3.9	15	4.9	12	3.9	12	3.9	164	52.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	60	19.3
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
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	1	0.4	3	1	1	0.4	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	45	14.5
Медицинские мероприятия (ММ)			1	0.4													1	0.4							2	0.7
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	21	6.8
Подвижные игры (ПодвиИ)			1	0.4	2	0.7					2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7			2	0.7	1	0.4	14	4.5
Всего кол-во астрономических часов в Месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Губжикова Е. В. / *Е. В. Губжикова* /
 Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»

«СШ Алекс-Арена»



2СОГ-ла ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, -
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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	4.9	12	3.9	12	3.9	14	4.5	15	4.9	13	4.2	16	5.2	16	5.2	12	3.9	15	4.9	12	3.9	12	3.9	164	52.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	60	19.3
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
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	1	0.4	3	1	1	0.4	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	45	14.5
Медицинские мероприятия (ММ)																	1	0.4							2	0.7
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	21	6.8
Подвижные игры (ПодвиИ)			1	0.4	2	0.7					2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7			2	0.7	1	0.4	14	4.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

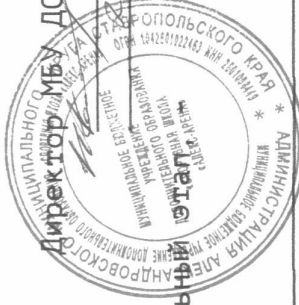
Основной тренер-преподаватель Губжиков В. В. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО "СШ Алекс-Арена"

И. С. Корольков
2023.09.12. 2023 г.



ЗСОГ-с ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный
Недельная нагрузка - 5 астр. час.
Вид спорта - самбо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	3	6	2.6	7	3	7	3	7	3	7	3	8	3.5	7	3	6	2.6	6	2.6	6	2.6	7	3	81	34.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.3	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	2	0.9	3	1.3	2	0.9	29	12.4
Техническая подготовка (ТехП)	6	2.6	5	2.2	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	71	30.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)	3	1.3	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	2	0.9	3	1.3	2.5	1.1	2.5	1.1	2.5	1.1	2	0.9	2	0.9	29	12.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)			2	0.9																2	0.9				4	1.8
Подвижные игры, эстафеты (ПодИ, Э)	2	0.9	1	0.5	2	0.9	1	0.5	2	0.9	1	0.5	2	0.9	2	0.9	2	0.9	1	0.5	2	0.9	2	0.9	20	8.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	21	9	18	7.7	19	8.2	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19	8.2	19	8.2	234	100

Основной тренер-преподаватель Абдуллаев В. М. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО "СШ Алекс-Арена"

И. В. Конюченко
2017 г. 20.02.17

4СОГ-с ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 2017-2018 гг.
Недельная нагрузка - 5 астр. час.
Вид спорта - самбо



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2.6	6	2.6	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	8	3.5	6	2.6	8	3.5	6	2.6	7	3	82	35.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.3	2	0.9	2	0.9	3	1.3	2	0.9	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	2	0.9	28	12
Техническая подготовка (ТехП)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	72	30.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТП)	2.5	1.1	2	0.9	2.5	1.1	2.5	1.1	2.5	1.1	2.5	1.1	2.5	1.1	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	28	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)			2	0.9																					4	1.8
Подвижные игры, эстафеты (ПодИ, Э)	2	0.9	1	0.5	2	0.9	1	0.5	2	0.9	1	0.5	2	0.9	2	0.9	2	0.9	1	0.5	2	0.9	2	0.9	20	8.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	19	8.2	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	19	8.2	19	8.2	234	100

Основной тренер-преподаватель Абдуллаев В. М. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



8СОГ-п ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																				Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь															
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4.5	11	3.6	12	3.9	13	4.2	14	4.5	12	3.9	14	4.5	14	4.5	12	3.9	12	3.9	14	4.5	12	3.9	14	4.5	12	3.9	154	49.4								
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2.3	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	71	22.8								
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							2	0.7																					4	1.3								
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	5	1.7	7	2.3	4	1.3	7	2.3	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	67	21.5								
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4					1	0.4					1	0.4	6	2								
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4															6	2								
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)			2	0.7													2	0.7											4	1.3								
Всего кол-во астрономических часов в месяц	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	312	100								

Основной тренер-преподаватель Губжиков Д. В. / [Подпись] /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУДО «СШ Алекс-Арена»
 М.М. Каронова



9СОГ-п ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 2018 г.
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4.5	11	3.6	12	3.9	13	4.2	14	4.5	12	3.9	14	4.5	14	4.5	12	3.9	12	3.9	14	4.5	12	3.9	154	49.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2.3	6	2	6	2	6	2	6	2	5	1.7	71	22.8
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)								0.7																	4	1.3
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	5	1.7	7	2.3	4	1.3	7	2.3	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	67	21.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	6	2
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)			2	0.7													2	0.7							4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Губжиков Д. В. / *[Signature]* /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО "СШ Алекс-Арена" *А.А. Корочко*



11СОГ-п ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4.5	11	3.6	12	3.9	13	4.2	14	4.5	12	3.9	14	4.5	14	4.5	12	3.9	12	3.9	14	4.5	12	3.9	154	49.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2.3	6	2	6	2	6	2	6	2	5	1.7	71	22.8
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)							2	0.7																	4	1.3
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	5	1.7	7	2.3	4	1.3	7	2.3	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	67	21.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.4			1	0.4			1	0.4					1	0.4			1	0.4			6	2
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4					1	0.4			1	0.4	6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)			2	0.7													2	0.7							4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	312	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»

МБУ ДО "СШ Алекс-Арена"



13СОГ-ш ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	3	1	3	1	3	1	41	13.2
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	84	27
Теоретическая подготовка (ТеорП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	44	14.2
Тактическая подготовка (ТакП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	6	2	6	2	6	2	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	81	26
Психологическая подготовка (ПП)	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	6	2	6	2	6	2	6	2	62	19.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	27	8.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	25	8.1	23	7.4	24	7.7	25	8.1	29	9.3	27	8.7	27	8.7	27	8.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Белякова О. В. / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /



«Утверждаю»
 ДО "СШ Алекс-Арена"
 11.11.2023

14СОГ-ш ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - шахматы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	3	1	3	1	3	1	41	13.2
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	84	27
Теоретическая подготовка (ТеорП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	44	14.2
Тактическая подготовка (ТакП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	6	2	6	2	6	2	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	81	26
Психологическая подготовка (ПП)	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	6	2	6	2	6	2	6	2	62	19.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	27	8.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	25	8.1	25	7.7	25	8.1	29	9.3	27	8.7	27	8.7	27	8.7	27	8.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Белякова О. В. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО «СШ Алекс-Арена»
 Александров Александр Иванович

4НП-2к ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки,
 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	9	2.9	9	2.9	10	3.3	9	2.9	9	2.9	9	2.9	10	3.3	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	110	35.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	24	7.7
Интегральная подготовка (ИнтП)	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	43	13.8
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	8	2.6	6	2	6	2	6	2	8	2.6	8	2.6	8	2.6	3	1	6	2	6	2	7	2.3	78	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	4	1.3	49	15.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)					2	0.7			2	0.7							2	0.7	2	0.7					8	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Бабатов Т. Б. / Баб /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "СШ Алекс-Арена"
 К. К. Кочетков

19.12.2013г.

1НП-2ла ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

2-й год

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

Вид спорта - легкая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																																				Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь															
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2.5	11	2.7	15	3.7	14	3.4	12	2.9	10	2.5	15	3.7	13	3.2	13	3.2	10	2.5	10	2.5	12	2.9	12	2.9	15	3.7	15	3.7	152	36.6						
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	8	2	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	118	28.4						
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5					2	0.5												12	2.9							
Контрольные испытания (Кони)											2	0.5																		4	1							
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	11	2.7	8	2	7	1.7	8	2	8	2	8	2	10	2.5	9	2.2	7	1.7	7	1.7	9	2.2	9	2.2	9	2.2	7	1.7	101	24.3								
Медицинские мероприятия (ММ)			1	0.3													1	0.3											2	0.5								
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	0.5	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	22	5.3								
Подвижные игры (Подви)			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	34	8.2	32	7.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	32	7.7	38	9.2	34	8.2	36	8.7	37	8.9	34	8.2	35	8.5	34	8.2	35	8.5	416	100								

Основной тренер-преподаватель Губжокова Е. В. / *Е. В. Губжокова* /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "СШ Алекс-Арена"
 К. В. Коваленко



2НП-1ла ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки
 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	4.9	10	3.3	12	3.9	13	4.2	14	4.5	12	3.9	16	5.2	16	5.2	12	3.9	13	4.2	12	3.9	13	4.2	158	50.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	60	19.3
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
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	6	2	2	0.7	3	1	1	0.4	3	1	6	2	4	1.3	4	1.3	50	16.1
Медицинские мероприятия (ММ)			1	0.4													1	0.4							2	0.7
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	22	7.1
Подвижные игры (ПодвиИ)			1	0.4	2	0.7					2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7			2	0.7	1	0.4	14	4.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

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

«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО «СШ Алекс-Арена»
 М.А. Колеско



5НП-2в6 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки,
 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	5.2	14	4.5	15	4.9	14	4.5	14	4.5	15	4.9	14	4.5	18	5.8	12	3.9	15	4.9	15	4.9	14	4.5	177	56.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	53	17
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	24	7.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	43	13.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)			1	0.4			1	0.4									1	0.4	1	0.4					4	1.3
Различные виды спорта и подвижные игры (РазвСПодиг)			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
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25	8.1	26	8.4	27	8.7	27	8.7	26	8.4	25	8.1	24	7.7	28	9	24	7.7	28	9	27	8.7	25	8.1	312	100

Основной тренер-преподаватель Кадиев К. А. / /
 Второй тренер-преподаватель _____ /