

СШ им. Тюрюх

ШАН гири ТЭ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - гиревой спорт

[illegible]

Основной тренер-преподаватель Шемакин А. Н. / 

Второй тренер-преподаватель

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрханова Ю.Ф." _____



Футбол Смолин ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 4-й год
Недельная нагрузка - 8 академ. час.
Вид спорта - футбол

Разделы подготовки		Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
		Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)		6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	67	16.2
Техническая подготовка (ТехП)		15	3.7	15	3.7	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	190	45.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, 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	8	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)		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	11	2.7
Интегральная подготовка (ИнПод)		12	2.9	12	2.9	11	2.7	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	12	2.9	11	2.7	12	2.9	11	2.7	12	2.9	140	33.7
Итого кол-во академических часов в месяц		35	8.5	34	8.2	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	36	8.7	34	8.2	33	8	35	8.5	35	8.5	35	8.5	416	100

Основной тренер-преподаватель Смолин С. В. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрюханова Ю.Ф."



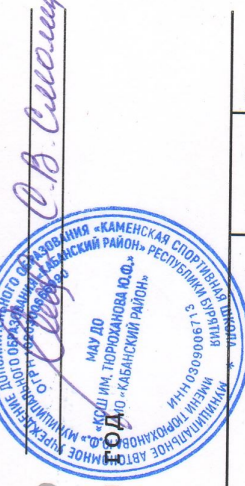
Прокопьев Каменск ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	67	16.2
	15	3.7	15	3.7	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9		
Техническая подготовка (ТехП)																									190	45.7
	1	0.3			1	0.3	1	0.3					1	0.3	1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)																									8	2
	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		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)																									11	2.7
	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		
Интегральная подготовка (ИнПод)	12	2.9	12	2.9	11	2.7	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	12	2.9	11	2.7	12	2.9	11	2.7	12	2.9	140	33.7
Всего кол-во академических часов в месяц	35	8.5	34	8.2	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	36	8.7	34	8.2	33	8	35	8.5	35	8.5	35	8.5	416	100

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрюханова Ю.Ф." _____



Б/речка св.1 года ГODOVОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	67	16.2
	15	3.7	15	3.7	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9		
Техническая подготовка (ТехП)	1	0.3			1	0.3	1	0.3					1	0.3	1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3	8	2
Теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, 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	11	2.7
Медицинские, диетические, биологические, гигиенические, эстетические, и контроль (ММБВМТК)	12	2.9	12	2.9	11	2.7	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	12	2.9	11	2.7	12	2.9	11	2.7	12	2.9	140	33.7
	35	8.5	34	8.2	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	36	8.7	34	8.2	33	8	35	8.5	35	8.5	35	8.5		
Среднее кол-во академических часов в месяц																									416	100

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрюханова Ю.Ф."



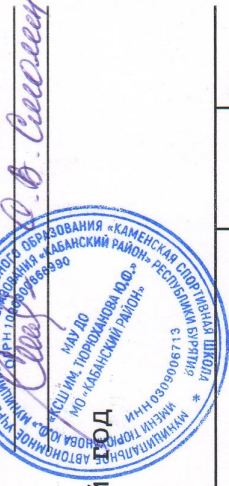
Б - речка 1 год ГODOVОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Разделы подготовки		Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)		4	1.3	4	1.3	3	1	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	52	16.7
		11	3.6	11	3.6	13	4.2	13	4.2	13	4.2	11	3.6	13	4.2	13	4.2	11	3.6	11	3.6	12	3.9	12	3.9	144	46.2
Техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ГеорП, ПП)		1	0.4	1	0.4	1	0.4				1	0.4							1	0.4	1	0.4			6	2	
		1	0.4	1	0.4														1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)		9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6	104	33.4
		26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрюханова Ю.Ф." _____ /



ВТИ-1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

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)	15	4.9	14	4.5	13	4.2	14	4.5	8	2.6	12	3.9	15	4.9	14	4.5	12	3.9	14	4.5	14	4.5	15	4.9	160	51.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	6	2	5	1.7	6	2	4	1.3	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	6	2	7	2.3	7	2.3	70	22.5
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.7													2	0.7									4	1.3
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	57	18.3
Контрольные нормативы (КН)	2	0.7															2	0.7							4	1.3
Медицинские мероприятия (ММ)	2	0.7															2	0.7							4	1.3
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7			1	0.4			1	0.4	13	4.2
Всего кол-во академических часов в месяц	34	10.9	26	8.4	24	7.7	26	8.4	17	5.5	23	7.4	27	8.7	29	9.3	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	312	100

Основной тренер-преподаватель Власова Т. И. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДО "Каменская СШ

ВТИ-2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - легкая атлетика

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)	14	4.5	14	4.5	13	4.2	14	4.5	8	2.6	12	3.9	14	4.5	13	4.2	12	3.9	13	4.2	13	4.2	13	4.2	153	49.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	5	1.7	6	2	4	1.3	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	64	20.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4	1	0.4									1	0.4	1	0.4								4	1.3	
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	3	1	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	57	18.3
Контрольные нормативы (КН)	2	0.7															2	0.7						4	1.3	
Медицинские мероприятия (ММ)	2	0.7															2	0.7						4	1.3	
Теоретическая подготовка (ТерП)	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	9	2.9
Интегральная подготовка (ИнТП)	2	0.7	2	0.7			2	0.7					3	1	2	0.7			2	0.7	2	0.7	2	0.7	17	5.5
Всего кол-во академических часов в месяц	33	10.6	29	9.3	24	7.7	28	9	15	4.9	22	7.1	30	9.7	28	9	26	8.4	26	8.4	25	8.1	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Власова Т. И. / Власова /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрюханова Ю.Ф." _____ /

ВТИ-3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) _____ -й год
Недельная нагрузка - 9 академ. час.

Вид спорта - легкая атлетика

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)	13	2.8	14	3	14	3	14	3	10	2.2	13	2.8	14	3	15	3.2	14	3	15	3.2	15	3.2	14	3	165	35.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	2.4	11	2.4	8	1.7	11	2.4	5	1.1	11	2.4	11	2.4	11	2.4	8	1.7	9	2	9	2	9	2	114	24.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.3	1	0.3			1	0.3					1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					7	1.5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.5													2	0.5									4	0.9
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	11	2.4	11	2.4	11	2.4	11	2.4	5	1.1	11	2.4	12	2.6	11	2.4	11	2.4	10	2.2	8	1.7	8	1.7	120	25.5
Восстановительные мероприятия (ВМ)																			1	0.3	1	0.3	1	0.3	3	0.7
Контрольные нормативы (КН)	3	0.7															3	0.7							6	1.3
Медицинские мероприятия (ММ)	2	0.5															2	0.5							4	0.9
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
Интервальная подготовка (ИнП)	4	0.9	4	0.9	4	0.9	4	0.9	4	0.9	4	0.9	4	0.9	4	0.9	4	0.9							36	7.7
Всего кол-во академических часов в месяц	48	10.2	42	9	38	8.1	42	9	25	5.4	40	8.5	43	9.2	45	9.6	44	9.4	37	7.9	34	7.3	33	7.1	471	100

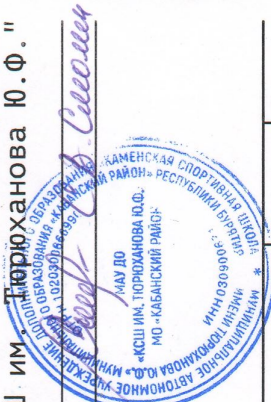
Основной тренер-преподаватель Власова Т. И. / Власова /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тарюханова Ю.Ф." _____

ПЛАН ТРЕНИРОВОК НА 2010 ГОД

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год.
Недельная нагрузка - 10 академ. час.
Вид спорта - баскетбол



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			
Общая физическая подготовка (ОФП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	72	13.9
	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2		
Специальная физическая подготовка (СФП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	78	15
	7	1.4	7	1.4	7	1.4	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	7	1.4	7	1.4		
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	24	4.7
			4	0.8	2	0.4	4	0.8	4	0.8	2	0.4	4	0.8												
Техническая подготовка (ТехП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	118	22.7
	10	2	10	2	9	1.8	10	2	10	2	10	2	10	2	9	1.8	10	2	10	2	10	2	10	2		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	84	16.2
	8	1.6	6	1.2	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	9	1.8
	2	0.4	2	0.4											1	0.2	2	0.4	2	0.4						
Интегральная подготовка (ИнТП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	135	26
	10	2	9	1.8	12	2.4	10	2	10	2	12	2.4	10	2	11	2.2	13	2.5	12	2.4	13	2.5	13	2.5		
Всего кол-во академических часов в месяц	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	520	100
	43	8.3	44	8.5	43	8.3	43	8.3	44	8.5	43	8.3	43	8.3	44	8.5	44	8.5	43	8.3	43	8.3	43	8.3		

Основной тренер-преподаватель Тарасов Н. Г. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО "Каменская СШ

Торюханова Ю.Ф. "

ТНГ Кабанск ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - баскетбол

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			
Общая физическая подготовка (ОФП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	65	20.9
	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7		
Специальная физическая подготовка (СФП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	46	14.8
	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3		
Техническая подготовка (ТехП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	100	32.1
	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	61	19.6
	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	6	2
	1	0.4	1	0.4													1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4		
Интегральная подготовка (ИнтП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	34	10.9
	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1		
Всего кол-во академических часов в месяц	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	312	100
	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4		

Основной тренер-преподаватель Тарасов Н. Г. / _____ /

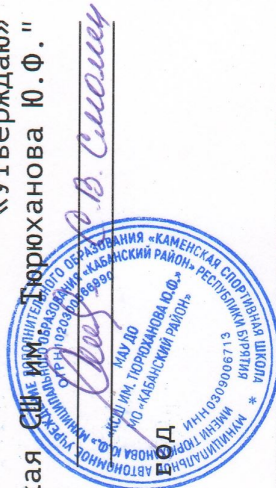
Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «Каменская СШ им. Горюханова Ю.Ф.»

ТНГ 2012 юноши ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - баскетбол



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)	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	65	20.9
	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3		
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	46	14.8
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	100	32.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	61	19.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.4	1	0.4													1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	6	2
Интегральная подготовка (ИнтП)	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	34	10.9
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Тарасов Н. Г. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ" И.М. Торюханова Ю.Ф. "

ПЛАН 2007 юности ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	1.2	7	1.2	6	1	7	1.2	7	1.2	5	0.9	6	1	7	1.2	7	1.2	8	1.3	7	1.2	7	1.2	81	13
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.2	9	1.5	8	1.3	8	1.3	9	1.5	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	9	1.5	9	1.5	9	1.5	100	16.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	3	0.5	2	0.4	8	1.3	6	1	6	1	9	1.5	9	1.5	6	1	6	1							55	8.9
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.8	11	1.8	10	1.7	11	1.8	9	1.5	9	1.5	11	1.8	9	1.5	10	1.7	11	1.8	11	1.8	11	1.8	124	19.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	11	1.8	12	2	11	1.8	12	2	12	2	12	2	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	12	2	12	2	134	21.5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	22	3.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	4	0.7	2	0.4	3	0.5									4	0.7	2	0.4	4	0.7				19	3.1	
Интегральная подготовка (ИнТп)	7	1.2	7	1.2	6	1	6	1	7	1.2	7	1.2	6	1	6	1	7	1.2	8	1.3	11	1.8	11	1.8	89	14.3
Всего кол-во академических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	624	100

Основной тренер-преподаватель Тарасов Н. Г. /

Второй тренер-преподаватель /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Лерюханова Ю.Ф." /



ТМА 2011 девочки ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - баскетбол

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)	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	80	19.3
	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5		
Специальная физическая подготовка (СФП)																									16	3.9
	11	2.7	9	2.2	8	2	9	2.2	8	2	9	2.2	10	2.5	9	2.2	12	2.9	11	2.7	11	2.7	12	2.9		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	72	17.4
	2	0.5	2	0.5											2	0.5	2	0.5	1	0.3						
Интегральная подготовка (ИнТП)	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	4	1	5	1.3	4	1	4	1	4	1	5	1.3	4	1	4	1	52	12.5
	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	34	8.2	34	8.2	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5		

Основной тренер-преподаватель Тарасова М. А. / /
Второй тренер-преподаватель / /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тарюханова Ю.Ф." /



ТМА 2007 девушки ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - баскетбол

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			
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	1.2	7	1.2	6	1	7	1.2	7	1.2	5	0.9	6	1	7	1.2	7	1.2	8	1.3	7	1.2	7	1.2	81	13
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.2	9	1.5	8	1.3	8	1.3	9	1.5	8	1.3	8	1.3	8	1.3	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	100	16.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	3	0.5	2	0.4	8	1.3	6	1	6	1	9	1.5	9	1.5	6	1	6	1							55	8.9
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.8	11	1.8	10	1.7	11	1.8	9	1.5	9	1.5	11	1.8	9	1.5	10	1.7	11	1.8	11	1.8	11	1.8	124	19.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	11	1.8	12	2	11	1.8	12	2	12	2	12	2	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	12	2	12	2	134	21.5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	22	3.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	4	0.7	2	0.4	3	0.5									4	0.7	2	0.4	4	0.7				19	3.1	
Интегральная подготовка (ИнтП)	7	1.2	7	1.2	6	1	6	1	7	1.2	7	1.2	6	1	6	1	7	1.2	8	1.3	11	1.8	11	1.8	89	14.3
Всего кол-во академических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	624	100

Основной тренер-преподаватель Тарасова М. А. / *Тарасова* /
Второй тренер-преподаватель /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ" Горюханова Ю.Ф. "

МСА девочки ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - баскетбол



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)	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	80	19.3
	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	68	16.4
Специальная физическая подготовка (СФП)																										
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.5	2	0.5	3	0.8	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5									16	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.7	9	2.2	8	2	9	2.2	8	2	9	2.2	10	2.5	9	2.2	12	2.9	11	2.7	11	2.7	12	2.9	119	28.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	72	17.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.5	2	0.5											2	0.5	2	0.5	1	0.3					9	2.2
Интегральная подготовка (ИнТП)	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	4	1	5	1.3	4	1	4	1	4	1	5	1.3	4	1	4	1	52	12.5
Всего кол-во академических часов в месяц	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	34	8.2	34	8.2	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	416	100

Основной тренер-преподаватель Мясникова С. А. /  /

Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. П.И. Корюханова Ю.Ф." «Утверждаю»

Иванов ТЭ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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



Разделы подготовки		Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	1	6	1	7	1.2	8	1.3	9	1.5	7	1.2	7	1.2	7	1.2	8	1.3	7	1.2	7	1.2	8	1.3	87	14	
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	0.9	4	0.7	5	0.9	4	0.7	4	0.7	2	0.4	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	4	0.7	4	0.7	50	8.1	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.7	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	5	0.9	5	0.9	5	0.9	50	8.1	
Техническая подготовка (ТехП)	19	3.1	20	3.3	19	3.1	19	3.1	18	2.9	19	3.1	17	2.8	17	2.8	17	2.8	17	2.8	17	2.8	17	2.8	216	34.7	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	0.9	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	5	0.9	5	0.9	5	0.9	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	56	9	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			9	1.5	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	22	3.6	
Интегральная подготовка (ИнПод)	10	1.7	12	2	11	1.8	10	1.7	10	1.7	12	2	12	2	12	2	11	1.8	11	1.8	11	1.8	12	2	134	21.5	
Итого кол-во академических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	624	100	

Основной трюк

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Ю.Ф. Юржанова Ю.Ф."

Иванов А. Д. НЭ-1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
Общая физическая подготовка (ОФП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	52	16.7
	4	1.3	4	1.3	3	1	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7		
Техническая подготовка (ТехП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	144	46.2
	11	3.6	11	3.6	13	4.2	13	4.2	13	4.2	11	3.6	13	4.2	13	4.2	11	3.6	11	3.6	12	3.9	12	3.9		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	6	2
	1	0.4	1	0.4	1	0.4					1	0.4					1	0.4	1	0.4						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	6	2
	1	0.4	1	0.4													1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4		
Интегральная подготовка (ИнПод)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	104	33.4
	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	8	2.6	8	2.6		
Всего кол-во академических часов в месяц	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	312	100
	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4		

Основной тренер-преподаватель Иванов А. Д. /  /

Второй тренер-преподаватель / /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «Каменская СШ им. Горюханова Ю.Ф.»

Иванов НЭ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка – 8 академ. час.
Вид спорта – футбол



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
Общая физическая подготовка (ОФП)	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	67	16.2
	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3				
Техническая подготовка (ТехП)	15	3.7	15	3.7	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	190	45.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТП, 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	8	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	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	11	2.7
Интегральная подготовка (ИнПод)	12	2.9	12	2.9	11	2.7	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	12	2.9	11	2.7	12	2.9	11	2.7	12	2.9	140	33.7
Всего кол-во академических часов в месяц	35	8.5	34	8.2	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	36	8.7	34	8.2	33	8	35	8.5	35	8.5	35	8.5	416	100

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «Каменская СШ им. Горюханова Ю.Ф.»

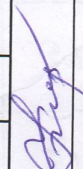
Волейбол Каргин мал ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - волейбол



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
																							Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2.6	6	2.6	5	2.2	5	2.2	5	2.2	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9		
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	4	1.8		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3		
Интегральная подготовка (ИнТП)	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	3	1.3	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8		
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.5	1	0.5											1	0.5							3	1.3		
Всего кол-во академических часов в месяц	19	8.2	19	8.2	19	8.2	20	8.6	19	8.2	19	8.2	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	19	8.2	234	100

Основной тренер-преподаватель Каргин Я. Л. /  /
Второй тренер-преподаватель _____ /

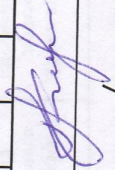
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Торчианова Ю.Ф." «Утверждаю»
Торчианова Ю.Ф.

Каргин Я.Л.-2 дев ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2.6	6	2.6	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	68	29.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	28	12
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	4	1.8	56	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	36	15.4
Интегральная подготовка (ИнтП)	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	43	18.4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.5	1	0.5													1	0.5							3	1.3
Всего кол-во академических часов в месяц	19	8.2	19	8.2	19	8.2	20	8.6	19	8.2	19	8.2	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	19	8.2	234	100

Основной тренер-преподаватель Каргин Я. Л. /  /
Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДО "Каменская СШ

им. Тюрюханова Ю.Ф.

Овсепян НЭ1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - футбол

[illegible]

Основной тренер-преподаватель Овсепян М. Р. / 

Второй тренер-преподаватель

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Торюханова Ю.Ф."

Овсеян ТЭ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), _____ год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	1	6	1	7	1.2	8	1.3	9	1.5	7	1.2	7	1.2	7	1.2	8	1.3	7	1.2	7	1.2	8	1.3	87	14
	5	0.9	4	0.7	5	0.9	4	0.7	4	0.7	2	0.4	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	4	0.7	4	0.7		
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	0.7	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	5	0.9	5	0.9	5	0.9	50	8.1
	19	3.1	20	3.3	19	3.1	19	3.1	18	2.9	19	3.1	17	2.8	17	2.8	17	2.8	17	2.8	17	2.8	17	2.8		
Техническая подготовка (ТехП)	5	0.9	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	4	0.7	5	0.9	5	0.9	4	0.7	56	9
	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				
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																									9	1.5
	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	10	1.7	12	2	11	1.8	10	1.7	10	1.7	12	2	12	2	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	12	2	134	21.5
	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4		
Всего кол-во академических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	624	100

Основной тренер-преподаватель Овсеян М. Р. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДО "Каменская

Овсеянн Э2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки		Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
Общая физическая подготовка (ОФП)		Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
		6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3				
Техническая подготовка (ТехП)		15	3.7	15	3.7	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	16	3.9	67	16.2		
		1	0.3			1	0.3	1	0.3					1	0.3	1	0.3			1	0.3	1	0.3	190	45.7		
Медицинские, медико-биологические, зооветеринарные, ветеринария, физиология и контроль (МБВМТИК)		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	8	2		
		12	2.9	12	2.9	11	2.7	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	12	2.9	11	2.7	12	2.9	11	2.7	140	33.7		
Среднее кол-во академических часов в месяц		35	8.5	34	8.2	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	36	8.7	34	8.2	33	8	35	8.5	35	8.5	416	100		

Основной тренер-преподаватель	Овсепян М. Р.	/		/	
Второй тренер-преподаватель		/		/	

«Утверждаю»
«Анона Ю.Ф.»

Директор МАУ ДО "Каменская

гири К.М. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - гиревой спорт

[illegible]

Основной тренер-преподаватель Бурлаков К. М. /

Второй тренер-преподаватель

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Ю.Ф. Торюханова Ю.Ф. "

НЭ Сокол ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - стрельба из лука



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)	12	5.2	13	5.6	12	5.2	12	5.2	12	5.2	12	5.2	12	5.2	13	5.6	12	5.2	12	5.2	12	5.2	12	5.2	146	62.4
	3	1.3	3	1.3	4	1.8	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	44	18.9
специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.3	2	0.9	3	1.3	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	29	12.4
	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	2	0.9	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			12	5.2
теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, психП)																										
	1	0.5	1	0.5																			1	0.5	3	1.3
диетические, диетико-биологические, установившиеся, спортивные, тренировочные и контроль (ММБВМТик)																										
	20	8.6	20	8.6	20	8.6	19	8.2	19	8.2	20	8.6	20	8.6	20	8.6	20	8.6	19	8.2	19	8.2	19	8.2	234	100

Основной тренер-преподаватель Сокольников В. И. / _____ /

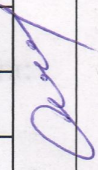
Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Ю.Ф. Юрханова Ю.Ф." 

ТЭ 1 г. Сокол ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.
Вид спорта - стрельба из лука

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	%		
физическая подготовка (ФП)	19	3.1	20	3.3	19	3.1	20	3.3	19	3.1	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	237	38
	13	2.1	13	2.1	13	2.1	12	2	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	12	2	13	2.1	13	2.1	13	2.1	154	24.7
участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.7	4	0.7	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	47	7.6
	9	1.5	8	1.3	8	1.3	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	8	1.3	7	1.2	8	1.3	8	1.3	9	1.5	101	16.2
теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)	5	0.9	5	0.9	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	68	10.9
	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2					1	0.2	2	0.4	1	0.2			1	0.2	11	1.8
медицинские, психо-биологические, санитарно-гигиенические, оппортунистические, контроль (ММБМТИК)	1	0.2	1	0.2	1	0.2											1	0.2	1	0.2	1	0.2		6	1	
ИТОГ академических часов в год	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	624	100

снoвнoй тренeр-преподаватeль Сокольников В. И. /  /
вторoй тренeр-преподаватeль /

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Ю. Ф. "

ПЛАНА ГОДОВОЙ ОБУЧНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - гиревой спорт

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Физическая подготовка (ФП)	19	4.6	19	4.6	19	4.6	20	4.9	20	4.9	19	4.6	20	4.9	19	4.6	20	4.9	19	4.6	19	4.6	19	4.6	56.1	
	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	5	1.3	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	6	1.5	6	1.5	16.4	
Техническая подготовка (ТФП)	9	2.2	8	2	9	2.2	9	2.2	8	2	8	2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	25.3	
	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3													1	0.3	1	0.3	1.5	
Диетические, лечебно-биологические, восстановительные мероприятия, контроль (МБВМТК)									1	0.3	1	0.3						1	0.3	1	0.3				1	
																									100	
Всего кол-во астрономических часов в год	35	8.5	34	8.2	35	8.5	35	8.5	34	8.2	33	8	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	100	

Основной тренер-преподаватель Шелковников Н. В. / подпись /

Второй тренер-преподаватель /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрюханова Ю.Ф."

гири Шел ТЭ 3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - гиревой спорт



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	3.3	19	3.1	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	19	3.1	20	3.3	19	3.1	20	3.3	237	38		
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	11	1.8	143	23		
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.7	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	10	1.7	130	20.9		
Теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, теорП, ПП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2		
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	5	0.9	4	0.7	4	0.7	4	0.7	50	8.1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, эстрирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.4	2	0.4															2	0.4	2	0.4	8	1.3		
Частие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика (УСС, ТСП)	3	0.5	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	3	0.5	4	0.7	3	0.5	4	0.7	44	7.1		
сего кол-во академических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	624	100		

Основной тренер-преподаватель Шелковников Н. В. / Шелковников Н. В. /
Второй тренер-преподаватель /

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО "Каменская СШ

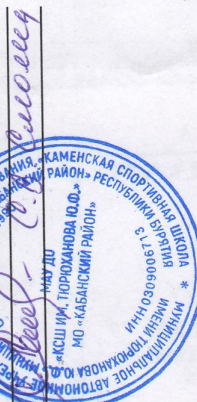
им. Ю.Ф. Юханова Ю.Ф. "

Льжи А.К. - Каб. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - лыжные гонки



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	192	61.6
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	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	62	19.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)									1	0.4	1	0.4	1	0.4											3	1
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	47	15.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)					1	0.4	1	0.4													1	0.4	1	0.4	4	1.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.4	1	0.4													1	0.4	1	0.4					4	1.3
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Белоусов А. К. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Герюханова Ю.Ф." /

Льжи А.К ТЭ 3года ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), -й год
Недельная нагрузка - 18 академ. час.
Вид спорта - лыжные гонки



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)	29	3.1	28	3	27	2.9	28	3	27	2.9	27	2.9	27	2.9	28	3	28	3	28	3	28	3	28	3	333	35.6
	25	2.7	23	2.5	24	2.6	23	2.5	24	2.6	24	2.6	23	2.5	24	2.6	25	2.7	24	2.6	23	2.5	23	2.5	285	30.5
Специальная физическая подготовка (СФП)			6	0.7	6	0.7	10	1.1	12	1.3	12	1.3	14	1.5	7	0.8	7	0.8	8	0.9	8	0.9	9	1	99	10.6
	11	1.2	10	1.1	10	1.1	7	0.8	7	0.8	7	0.8	6	0.7	8	0.9	8	0.9	8	0.9	8	0.9	10	1.1	100	10.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	0.6	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	49	5.3
	4	0.5	4	0.5	4	0.5	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	4	0.5	3	0.4	3	0.4	4	0.5	1	0.2	36	3.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
	4	0.5	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	34	3.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)																										
Всего кол-во академических часов в месяц	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	936	100

Основной тренер-преподаватель Белоусов А. К. / /

Второй тренер-преподаватель / /

«Утверждаю»
анова Ю.Ф."

ГРН 102030082

«КАМЕН
РАЙОН
Ш.ИМ. ТЮРЮХАНОВА Ю.Ф.»
О «КАБАНСКИЙ РАЙОН»

Д

СПОРТИВНИ
РЕПУБЛИКА
8179006060
МЕН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ШКОЛА *
г. БУРЯТИЯ

--	--

—

«Утверждаю»
анова Ю.Ф."

Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Трюханова Ю.Ф."

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНО-УЧЕБНОГО ГОДА

АВ НЭ 1 г. об. ГОДОВОЙ

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки - 6 академ. час.

Недельная нагрузка - 6 академ.
Вид спорта - лыжные гонки

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																									Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)	
Вид спорта	Виды подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
		Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час			%
	физическая подготовка (ФП)	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2
	физическая подготовка (ФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)																										
	физическая подготовка (ФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4										
	физическая подготовка (ФП)	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4
	физическая подготовка (ФП)																										

Основной тренер - преподаватель

Бурлаков А. В. /

второй тренер-преподаватель

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская районная физкультурно-спортивная организация" Ю.Ф. "



АВ НЭ свыше 1 г.об. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - лыжные гонки

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			
Общая физическая подготовка (ОФП)	19	4.6	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	20	4.9	239	57.5
	8	2	8	2	9	2.2	9	2.2	8	2	8	2	9	2.2	9	2.2	8	2	9	2.2	8	2	8	2	101	24.3
Части в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.5	2	0.5	1	0.3													5	1.3
	5	1.3	5	1.3	4	1	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	4	1	5	1.3	5	1.3	56	13.5
Активная, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, теорП, 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
	1	0.3	1	0.3	1	0.3									1	0.3	1	0.3	1	0.3				5	1.3	
Медицинские, диетико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)																										
	34	8.2	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	34	8.2	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	34	8.2	34	8.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Бурлаков А. В. / / /

Второй тренер-преподаватель / / /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "Каменская СШ им. Тюрюханова Ю.Ф." /

Льжи А.В. ТГ -3 г ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 18 академ. час.

Вид спорта - лыжные гонки

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			
Общая физическая подготовка (ОФП)	29	3.1	28	3	27	2.9	28	3	27	2.9	27	2.9	28	3	28	3	28	3	28	3	28	3	28	3	333	35.6
	25	2.7	23	2.5	24	2.6	23	2.5	24	2.6	24	2.6	23	2.5	24	2.6	25	2.7	24	2.6	23	2.5	23	2.5	285	30.5
Специальная физическая подготовка (СФП)																										
			6	0.7	6	0.7	10	1.1	12	1.3	12	1.3	14	1.5	7	0.8	7	0.8	8	0.9	8	0.9	9	1	99	10.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	11	1.2	10	1.1	10	1.1	7	0.8	7	0.8	7	0.8	6	0.7	8	0.9	8	0.9	8	0.9	8	0.9	10	1.1	100	10.7
Техническая подготовка (ТехП)																										
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	0.6	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	49	5.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	0.5	4	0.5	4	0.5	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	4	0.5	3	0.4	3	0.4	4	0.5	1	0.2	36	3.9
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МибМ, Тик)																										
	4	0.5	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	34	3.7
Всего кол-во академических часов в месяц	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	936	100

Основной тренер-преподаватель Бурлаков А. В. /
Второй тренер-преподаватель /