

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ГБУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Негудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ НС недельная нагрузка 10 часов в неделю
вид спорта Г.О.Б.Ф

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь час	Февраль час	Март час	Апрель час	Май час	Июнь час	Июль час	Август час	Сентябрь час	Октябрь час	Ноябрь час	Декабрь час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15	16	182
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие в спортивных соревнованиях (УчСтСор)				2	2	3	2	2	3	2	2	2	20
Техническая подготовка (ТехП)	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	116
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	31
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТМК)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1	0,8	1	10
Количество часов в месяц	41	40	42	43	44	44	44	43	45	43	44	45	520

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТТ УС недельная нагрузка 16 часов в неделю
вид спорта ГОЛЬФ

Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		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)	в период основной подготовки	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	21	250
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	250
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	в период основной подготовки	3	3	3	6	5	6	7	7	6	7	6	7	66
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14	166
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	66
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	в период основной подготовки	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	17
Количество часов в месяц		67	67	67	69	70	70	72	70	71	70	70	69	832

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова