

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НИИ до года сельская нагрузка 6 часов в неделю
вид спорта РЕТЫ

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	14	14	14	13	13	13	13	13	14	14	14	14	163
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсихП)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3
Количество часов в месяц		26	26	27	26	26	26	26	26	27	27	26	26	312

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ НС недельная нагрузка 10 часов в неделю
вид спорта РЕГБИ

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)	в период основной подготовки	16	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	188
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	16
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсих)	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТик)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Количество часов в месяц		42	42	43	44	43	43	44	44	45	45	44	42	520

Старший инструктор-методист



Г.Б. Кузарова

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ВУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ УС недельная нагрузка 12 часов в неделю
вид спорта РЕЛЫ

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)	в период основной подготовки	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	125
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	20	20	20	20	21	21	21	20	20	20	20	20	243
Участие в спортивных соревнованиях (УчСтСор)	в период основной подготовки	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	69
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Количество часов в месяц		52	52	53	53	52	52	52	52	51	51	52	52	624

Старший инструктор-методист



Г.Б. Кушарова

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ССМ недельная нагрузка 18 часов в неделю
вид спорта РЕБЫ

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	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	112
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	35	35	35	36	35	35	35	35	35	35	35	35	421
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	в период основной подготовки	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	75
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	85
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТМК)	в период основной подготовки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Количество часов в месяц		77	77	77	81	79	79	78	77	77	77	78	79	936

Старший инструктор-методист



Г.В. Кузжарова

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ВСМ недельная нагрузка 20часов в неделю
вид спорта РЕГБИ

Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Ко-л-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	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	104
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	29	29	29	29	30	30	30	30	30	30	29	29	354
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	в период основной подготовки	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	145
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	73
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	в период основной подготовки	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	291
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	52
Количество часов в месяц		87	87	86	86	88	85	85	85	88	88	87	88	1040

Старший инструктор-методист



Г.В. Кузарова