

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

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

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)	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	125
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	109
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	69
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	0,5	0,5							0,5	0,5	0,5	0,5	3
Количество часов в месяц	26	26	26	26	27	26	26	26	26	27	27	26	312

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НП свыше года недельная нагрузка 6 часов в неделю
вид спорта ТРИАТЛОН

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)	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	116
Техническая подготовка (ТехП)	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	75
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	0,5	0,5							0,5	0,5	0,5	0,5	3
Количество часов в месяц	26	25	26	26	26	27	27	27	26	26	25	25	312

Старший инструктор-методист

Г.В. Кушарова

УТВЕРЖАЮ
И.о. Директора ФУ по РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

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

Раздел подготовки	в период основной 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	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	22	22	22	23	23	23	23	23	23	22	22	22	270
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	в период основной подготовки	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
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	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	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	41	42	44	46	46	46	46	44	43	42	41	520

Старший инструктор-методист



Г.В. Кузарева

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

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

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	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	83
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	432
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	в период основной подготовки	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	42
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	200
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	в период основной подготовки	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТик)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	17
Количество часов в месяц		68	68	68	69	70	71	70	71	71	71	70	69	832

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ССМ несдельная нагрузка 20 часов в неделю
вид спорта ТРИАТЛОН**

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

Раздел подготовки	в период основной 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)		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	47	47	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	572
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	в период основной подготовки	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	62
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	17	17	17	17	18	18	18	18	17	17	17	17	208
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсих)	в период основной подготовки	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	73
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	в период основной подготовки	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	31
Количество часов в месяц		86	86	87	86	87	89	88	87	87	87	86	86	1040

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

**Головой план объемов учебно-тренировочного процесса
ВСМ недельная нагрузка 24 часов в неделю
вид спорта ТРИАТЛОН**

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

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)	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	100
Специальная физическая подготовка (СФП)	58	58	58	58	59	59	59	58	58	58	58	58	699
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	7	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	87
Техническая подготовка (ТехП)	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	15	15	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсих)	9	9	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9	113
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТик)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
Количество часов в месяц	103	103	102	103	105	106	106	105	104	103	104	104	1248

Старший инструктор-методист

Г.В. Кукарова