

УТ-1 бейсбол, Янчук ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.

Вид спорта - бейсбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (аспр.)	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)	9	1.5	9	1.5	12	2	11	1.8	10	1.7	12	2	12	2	12	2	12	2	27	4.4	14	2.3	6	1	10	1.7	144	23.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.5	8	1.3	10	1.7	16	2.6	10	1.7	9	1.5	11	1.8	10	1.7	9	1.5	9	1.5	17	2.8	10	1.7	12	2	131	21
Участие в спортивных соревнованиях (УчСор)	2	0.4	9	1.5	1	0.2	1	0.2	2	0.4	9	1.5	9	1.5	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	37	6
Техническая подготовка (ТехП)	9	1.5	10	1.7	17	2.8	14	2.3	16	2.6	10	1.7	10	1.7	13	2.1	6	1	6	1	22	3.6	14	2.3	15	2.5	156	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	8	1.3	9	1.5	9	1.5	10	1.7	8	1.3	7	1.2	8	1.3	11	1.8	12	2			18	2.9	12	2	12	2	124	19.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2					2	0.4	1	0.2	1	0.2	13	2.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МББМТИК)	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	3	0.5	2	0.4	3	0.5					1	0.2	1	0.2	3	0.5	19	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	39	6.3	48	7.7	51	8.2	54	8.7	48	7.7	51	8.2	54	8.7	51	8.2	54	8.7	75	12.1	45	7.3	54	8.7	624	100		

Основной тренер-преподаватель Янчук В. Г. / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /



НП-2 лапта, Янчук ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки,
 Недельная нагрузка - 8 астр. час.
 Вид спорта - лапта

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	2.5	10	2.5	9	2.2	11	2.7	10	2.5	13	3.2	10	2.5	11	2.7	11	2.7	17	4.1	21	5.1	8	2	12	2.9	142	34.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.7	5	1.3	9	2.2	8	2	8	2	7	1.7	10	2.5	9	2.2	9	2.2	5	1.3	14	3.4	7	1.7	7	1.7	96	23.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	2	9	2.2	10	2.5	9	2.2	11	2.7	9	2.2	11	2.7	11	2.7	11	2.7	7	1.7	12	2.9	10	2.5	9	2.2	116	27.9
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.8	4	1	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	4	1	54	13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТИК)			2	0.5			2	0.5															2	0.5	2	0.5	8	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	28	6.8	30	7.3	32	7.7	34	8.2	34	8.2	34	8.2	36	8.7	36	8.7	36	8.7	34	8.2	52	12.5	32	7.7	34	8.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Янчук В. Г. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

УТ-3 софтбол, Янчук ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Вид спорта - софтбол

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)	9	1.5	8	1.3	9	1.5	7	1.2	9	1.5	7	1.2	7	1.2	7	1.2	22	3.6	9	1.5	6	1	7	1.2	112	18
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	2.1	13	2.1	15	2.5	18	2.9	14	2.3	17	2.8	18	2.9	14	2.3	13	2.1	33	5.3	17	2.8	15	2.5	200	32.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	3	0.5	9	1.5	3	0.5	9	1.5	3	0.5	3	0.5	9	1.5			3	0.5	3	0.5	3	0.5	50	8.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	10	1.7	10	1.7	11	1.8	10	1.7	10	1.7	11	1.8	9	1.5	6	1	16	2.6	12	2	12	2	125	20.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	6	1	8	1.3	8	1.3	9	1.5	10	1.7	14	2.3	11	1.8	10	1.7	106	17
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МББМТИК)	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	3	0.5	2	0.4	2	0.4			2	0.4	1	0.2	3	0.5	19	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	6.8	45	7.3	51	8.2	51	8.2	48	7.7	51	8.2	54	8.7	51	8.2	51	8.2	78	12.5	51	8.2	51	8.2	624	100

Основной тренер-преподаватель Янчук В. Г. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

УТ-1 лапта, Чесноков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.

Вид спорта - лапта

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)	8	1.3	9	1.5	11	1.8	11	1.8	10	1.7	10	1.7	27	4.4	13	2.1	10	1.7	17	2.8	9	1.5	9	1.5	144	23.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.5	8	1.3	10	1.7	11	1.8	9	1.5	10	1.7	8	1.3	11	1.8	11	1.8	20	3.3	9	1.5	9	1.5	125	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.2	8	1.3	1	0.2	1	0.2	4	0.7	5	0.9			4	0.7	1	0.2	1	0.2	1	0.2	4	0.7	31	5
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.7	10	1.7	13	2.1	14	2.3	12	2	12	2	7	1.2	12	2	16	2.6	25	4.1	13	2.1	12	2	156	25
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1	4	0.7	8	1.3	6	1	6	1	5	0.9	10	1.7	9	1.5	6	1	8	1.3	6	1	7	1.2	81	13
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	2	0.4	1	0.2	2	0.4	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	3	0.5	3	0.5	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4					2	0.4	2	0.4	3	0.5	5	0.9	25	4.1
Интегральная подготовка (ИнтП)	3	0.5	3	0.5	5	0.9	5	0.9	4	0.7	6	1			4	0.7	4	0.7	7	1.2	6	1	3	0.5	50	8.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	41	6.6	46	7.4	51	8.2	50	8.1	48	7.7	51	8.2	52	8.4	53	8.5	51	8.2	82	13.2	48	7.7	51	8.2	624	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ /



«Утверждаю»
 Директор МАУ «Центр подготовки спортсменов в гребле» МО Горноуральский район

УТ-3 лапта, Чесноков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.
 Вид спорта - лапта

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)	8	1.3	7	1.2	6	1	8	1.3	8	1.3	7	1.2	26	4.2	13	2.1	8	1.3	12	2	9	1.5	7	1.2	119	19.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	7	1.2	7	1.2	9	1.5	9	1.5	7	1.2	7	1.2	10	1.7	10	1.7	15	2.5	9	1.5	8	1.3	106	17
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	5	0.9	12	2	2	0.4	4	0.7	12	2			4	0.7	2	0.4	12	2	2	0.4	5	0.9	62	10
Техническая подготовка (ТехП)	9	1.5	13	2.1	11	1.8	15	2.5	12	2	12	2	8	1.3	11	1.8	14	2.3	19	3.1	14	2.3	12	2	150	24.1
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	8	1.3	6	1	7	1.2	8	1.3	9	1.5	5	0.9	11	1.8	9	1.5	9	1.5	13	2.1	9	1.5	6	1	100	16.1
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	2	0.4	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТИК)	2	0.4	3	0.5	2	0.4	1	0.2	1	0.2	4	0.7			1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	6	1	25	4.1
Интегральная подготовка (ИнтП)	3	0.5	3	0.5	4	0.7	6	1	4	0.7	3	0.5			5	0.9	5	0.9	8	1.3	5	0.9	4	0.7	50	8.1
Всего кол-во астрономических часов в месяце	41	6.6	45	7.3	50	8.1	50	8.1	48	7.7	51	8.2	52	8.4	54	8.7	50	8.1	82	13.2	51	8.2	50	8.1	624	100

Основной тренер-преподаватель Чесноков В. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



УТ-4 лапта, Чесноков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.

Вид спорта - лапта

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)	8	1.3	7	1.2	7	1.2	8	1.3	8	1.3	9	1.5	26	4.2	13	2.1	7	1.2	13	2.1	7	1.2	7	1.2	119	19.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	7	1.2	8	1.3	8	1.3	8	1.3	9	1.5	7	1.2	10	1.7	9	1.5	16	2.6	8	1.3	8	1.3	106	17
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	5	0.9	8	1.3	5	0.9	5	0.9	2	0.4			4	0.7	8	1.3	7	1.2	8	1.3	5	0.9	62	10
Техническая подготовка (ТехП)	9	1.5	13	2.1	12	2	13	2.1	12	2	14	2.3	8	1.3	11	1.8	13	2.1	21	3.4	12	2	12	2	150	24.1
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	8	1.3	6	1	8	1.3	7	1.2	9	1.5	7	1.2	11	1.8	9	1.5	7	1.2	14	2.3	8	1.3	6	1	100	16.1
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	2	0.4	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.4	3	0.5	2	0.4	1	0.2	1	0.2	4	0.7			1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	6	1	25	4.1
Интегральная подготовка (ИнтП)	3	0.5	3	0.5	4	0.7	5	0.9	4	0.7	5	0.9			5	0.9	4	0.7	8	1.3	5	0.9	4	0.7	50	8.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	41	6.6	45	7.3	50	8.1	50	8.1	48	7.7	51	8.2	52	8.4	54	8.7	50	8.1	82	13.2	51	8.2	50	8.1	624	100

Основной тренер-преподаватель Чесноков В. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ /

«Утверждаю»

Директор МАУ "ЦРС" МО Горноуральский



УТ-3 арм, Ларионов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год.
Недельная нагрузка - 14.12 академ. час.

Вид спорта - армрестлинг

Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	19	2.6	22	3	23	3.2	25	3.5	26	3.6	25	3.5	19	2.6	50	6.9	21	2.9	30	4.1	28	3.9	22	3	310	42.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	22	3	20	2.8	17	2.4	17	2.4	15	2.1	17	2.4	22	3			17	2.4	16	2.2	20	2.8	22	3	205	28
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	4	0.6	6	0.9	5	0.7	2	0.3	2	0.3	1	0.2					2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.5	29	4
Техническая подготовка (ТехП)	12	1.7	6	0.9	10	1.4	10	1.4	15	2.1	13	1.8	13	1.8			17	2.4	14	2	10	1.4	12	1.7	132	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	3	0.5	1	0.2	3	0.5	11	1.5	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	29	4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2													1	0.2	1	0.2	7	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	5	0.7			1	0.2	5	0.7			3	0.5	6	0.9			1	0.2	1	0.2					22	3
Всего кол-во академических часов в месяц	64	8.8	56	7.7	60	8.2	61	8.4	61	8.4	60	8.2	63	8.6	61	8.4	60	8.2	64	8.8	63	8.6	61	8.4	734	100

Основной тренер-преподаватель Ларионов В. И. / *В. Ларионов* / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



УТ-3 арм, Чалабиев ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специальной подготовки) - 2019 год
 Недельная нагрузка - 14.19 академ. час.

Вид спорта - армрестлинг

Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	20	2.8	23	3.2	23	3.2	25	3.4	25	3.4	24	3.3	49	6.7	17	2.4	25	3.4	28	3.8	26	3.6	27	3.7	312	42.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.9	17	2.4	17	2.4	18	2.5	18	2.5	17	2.4			22	3	17	2.4	18	2.5	20	2.8	22	3	206	28
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	5	0.7	6	0.9	5	0.7	3	0.5	2	0.3	1	0.2					2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	30	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.5	8	1.1	11	1.5	10	1.4	10	1.4	15	2.1			13	1.8	15	2.1	14	1.9	12	1.7	13	1.8	132	17.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	5	0.7	1	0.2	8	1.1	4	0.6	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	29	4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2													1	0.2	1	0.2	7	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование и контроль (ММБВМТК)	3	0.5			1	0.2	4	0.6			3	0.5	6	0.9	4	0.6	1	0.2							22	3
Всего кол-во академических часов в месяц	63	8.6	56	7.6	61	8.3	61	8.3	60	8.2	61	8.3	63	8.6	60	8.2	61	8.3	63	8.6	63	8.6	66	9	738	100

Основной тренер-преподаватель Чалабиев А. Р. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ /

УТ-1 арм, Чалабиев ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 Недельная нагрузка - 14.19 академ. час.

Вид спорта - армрестлинг



Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																														Процентное соотношение объемов (акadem.)
	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)	20	2.8	23	3.2	23	3.2	25	3.4	25	3.4	24	3.3	49	6.7	17	2.4	25	3.4	28	3.8	26	3.6	27	3.7	312	42.3					
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.9	17	2.4	17	2.4	18	2.5	18	2.5	17	2.4			22	3	17	2.4	18	2.5	20	2.8	22	3	206	28					
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	5	0.7	6	0.9	5	0.7	3	0.5	2	0.3	1	0.2					2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	30	4.1					
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.5	8	1.1	11	1.5	10	1.4	10	1.4	15	2.1			13	1.8	15	2.1	14	1.9	12	1.7	13	1.8	132	17.9					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	5	0.7	1	0.2	8	1.1	4	0.6	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	29	4					
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2													1	0.2	1	0.2	7	1					
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	3	0.5			1	0.2	4	0.6			3	0.5	6	0.9	4	0.6	1	0.2							22	3					
Всего кол-во академических часов в месяц	63	8.6	56	7.6	61	8.3	61	8.3	60	8.2	61	8.3	63	8.6	60	8.2	61	8.3	63	8.6	63	8.6	66	9	738	100					

Основной тренер-преподаватель Чалабиев А. Р. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ /



НП-2 арм, Чалабиев ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 8.08 астр. час.

Вид спорта - армрестлинг

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)	18	4.3	20	4.8	21	5	22	5.3	21	5	21	5	32	7.7	22	5.3	17	4.1	18	4.3	19	4.6	19	4.6	250	59.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	2.7	10	2.4	10	2.4	8	2	10	2.4	8	2			10	2.4	10	2.4	11	2.7	10	2.4	10	2.4	108	25.8
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.5			2	0.5			2	0.5									2	0.5					8	2
Техническая подготовка (ТехП)	3	0.8	2	0.5	1	0.3	2	0.5	3	0.8	4	1			4	1	6	1.5	5	1.2	6	1.5	6	1.5	42	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	1	0.3					1	0.3					4	1			1	0.3					1	0.3	8	2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	1	0.3					1	0.3			1	0.3									1	0.3			4	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	36	8.6	32	7.7	34	8.1	34	8.1	36	8.6	34	8.1	36	8.6	36	8.6	34	8.1	36	8.6	36	8.6	36	8.6	420	100

Основной тренер-преподаватель Чалабиев А. Р. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ /

НП-1-2 л/г, Салыхова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6.04 академ. час.

Вид спорта - лыжные гонки

Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Процентное соотношение объемов (%)	
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			Кол-во часов в год (академ.)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	4.8	11	3.6	12	3.9	15	4.8	20	6.4	16	5.1	17	5.5	20	6.4	16	5.1	20	6.4	21	6.7	12	3.9	195	62.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.6	8	2.6	10	3.2	9	2.9			7	2.3	6	2	4	1.3	6	2			2	0.7	5	1.6	62	19.8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4	1	0.4	1	0.4																			4	1.3
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	3	1	3	1	1	0.4	6	2	2	0.7	2	0.7	3	1	4	1.3	6	2	5	1.6	8	2.6	47	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)			1	0.4							1	0.4			1	0.4							1	0.4	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.4					1	0.4					1	0.4											3	1
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.3	24	7.7	26	8.3	28	9	26	8.3	26	8.3	28	9	26	8.3	314	100								

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

Второй тренер-преподаватель _____ /



НП-1-1 л/г, Салыхова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год.
 Недельная нагрузка - 6.04 академ. час.

Вид спорта - лыжные гонки

Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Процентное соотношение объемов (%)	
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			Кол-во часов в год (академ.)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	4.8	11	3.6	12	3.9	15	4.8	20	6.4	16	5.1	17	5.5	20	6.4	16	5.1	20	6.4	21	6.7	12	3.9	195	62.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.6	8	2.6	10	3.2	9	2.9			7	2.3	6	2	4	1.3	6	2			2	0.7	5	1.6	62	19.8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4	1	0.4	1	0.4																			4	1.3
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	3	1	3	1	1	0.4	6	2	2	0.7	2	0.7	3	1	4	1.3	6	2	5	1.6	8	2.6	47	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)			1	0.4							1	0.4			1	0.4									3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (МББМТК)	1	0.4					1	0.4					1	0.4											3	1
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.3	24	7.7	26	8.3	28	9	26	8.3	26	8.3	28	9	26	8.3	314	100								

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

«Утверждаю»

Директор МАУ "ЦРС" МО Свердловской области



УТ-2 л/г, Широкова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Недельная нагрузка - 14.17 астр. час.

Вид спорта - лыжные гонки

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)	38	5.2	16	2.2	20	2.8	16	2.2	38	5.2	18	2.5	20	2.8	20	2.8	20	2.8	18	2.5	20	2.8	20	2.8	20	2.8	264	35.9
Специальная физическая подготовка (СФП)					14	1.9	35	4.8	14	1.9	30	4.1	33	4.5	31	4.3	29	4	35	4.8	11	1.5	18	2.5		250	34	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	8	1.1	20	2.8	10	1.4																				74	10.1	
Техническая подготовка (ТехП)			15	2.1	10	1.4	9	1.3			8	1.1	10	1.4	8	1.1	10	1.4	8	1.1	10	1.4				88	12	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)	19	2.6							10	1.4																29	4	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			3	0.5	2	0.3															2	0.3	3	0.5		10	1.4	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)			2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	4	0.6		22	3	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	65	8.9	56	7.6	58	7.9	62	8.5	62	8.5	58	7.9	65	8.9	61	8.3	59	8.1	65	8.9	61	8.3	65	8.9	61	8.3	737	100

Основной тренер-преподаватель Широкова Д. С. / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

НП-1 л/г, Маркова ГИДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6.08 академ. час.

Вид спорта - лыжные гонки

Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Процентное соотношение объемов (%)				
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			Кол-во часов в год (академ.)			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	4.8	11	3.5	13	4.2	14	4.5	18	5.7	17	5.4	18	5.7	19	6.1	17	5.4	18	5.7	20	6.4	21	6.7	14	4.5	196	62.1	
Специальная физическая подготовка (СОФП)	5	1.6	8	2.6	10	3.2	9	2.9			7	2.3	6	1.9	4	1.3	6	1.9					2	0.7	5	1.6	62	19.7	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4	1	0.4	1	0.4																							
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	3	1	4	1.3	1	0.4	6	1.9	2	0.7	2	0.7	3	1	4	1.3	6	1.9	5	1.6	8	2.6	48	15.2			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТП)			1	0.4							1	0.4			1	0.4								1	0.4	4	1.3		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБМТК)	1	0.4					1	0.4																		3	1		
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.3	24	7.6	28	8.9	8	2.5	24	7.6	29	9.2	26	8.3	28	8.9	28	8.9	316	100									

Основной тренер-преподаватель Маркова Н. В. / *Н.В. Маркова* / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



Директор МАУ "СПС" _____

УТ-2 л/г Селекты ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 Недельная нагрузка - 14.19 астр. час.

Вид спорта - лыжные гонки

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	%						
Общая физическая подготовка (ОФП)	22	3	20	2.8	20	2.8	20	2.8	40	5.5	23	3.2	14	1.9	26	3.6	22	3	18	2.5	21	2.9	19	2.6	21	2.9	266	36.1				
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	3.2	18	2.5	18	2.5			20	2.8	15	2.1	23	3.2	24	3.3	20	2.8	22	3	22	3	22	3	23	3.2	228	30.9				
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	6	0.9	10	1.4	11	1.5			8	1.1	7	1			6	0.9			8	1.1	8	1.1	8	1.1	10	1.4	74	10.1				
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.1	6	0.9	9	1.3			6	0.9	9	1.3	5	0.7	5	0.7	4	0.6	4	0.6	4	0.6	10	1.4	10	1.4	76	10.3				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ПП)	3	0.5	2	0.3				14	1.9	1	0.2	3	0.5	4	0.6	3	0.5	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	36	4.9			
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2			1	0.2					2	0.3	6	0.9			1	0.2	9	1.3	7	1	1	0.2	1	0.2	29	4				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТК)	1	0.2			1	0.2			1	0.2	6	0.9	6	0.9	5	0.7	1	0.2	1	0.2	1	0.2					29	4				
Всего кол-во астрономических часов в месяц	64	8.7	56	7.6	60	8.2	61	8.3	61	8.3	61	8.3	60	8.2	64	8.7	60	8.2	60	8.2	64	8.7	62	8.5	66	9	738	100				

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924923

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026