

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
1-2 года обучения (спортивная специализация)

Тренер-преподаватель: Любарская Э.В. На 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 9 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	140	15	15	13	12	8	8	14	14	5	6	15	15	140
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	14			1	2		2	2		3	2		2	14
4	Техническая подготовка (ТехП)	96	8	9	9	8	7	7	8	8	8	8	7	9	96
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	44	4	3	3	5	4	4	3	4	5	4	3	2	44
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4							2		2				4
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МВМ, ТК)	40	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		468	42	42	40	41	33	35	44	41	37	34	38	41	468

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
Тренер-реподаватель: Суворов Н.Н. на 2023-2024 г.г.

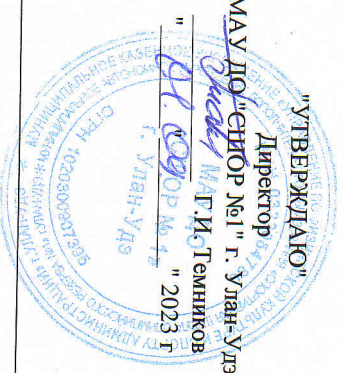
Директор МАУ ДО «СШОР №1» г. Улан-Удэ



№	Содержание материала	часы	Месяц												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь			
Недельная нагрузка 24 часа															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	250	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	250
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	387	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	38	37
3	Техническая подготовка (ТехП)	294	30	30	29	29	29	29	30	30	30	30	29	29	294
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	150	16	15	16	14	14	16	15	15	15	14	15	15	150
5	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	50	3	4	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	50
6	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
7	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	37	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37
	Общее количество часов	1248	124	125	125	124	124	124	122	127	127	126	124	1248	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
1-2 года обучения (спортивная специализация)

Тренер-преподаватель Аверкова Л.В. На 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 9 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	140	15	15	13	12	8	8	14	14	5	6	15	15	140
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	14			1	2					3	2		2	14
4	Техническая подготовка (ТехП)	96	8	9	9	8	7	7	8	8	8	8	7	9	96
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	44	4	3	3	5	4	4	3	4	5	4	3	2	44
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4							2		2				4
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	40	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	42	42	40	41	33	35	44	41	37	34	38	41	468

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше года)

Тренер - преподаватель: Авержова Л.В. на 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 8 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	8	6	6	8	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1	1			5
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	30
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	34	416

Заместитель директора по СР

Т.Ю. Чернега

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше года)

Тренер - преподаватель: Дегнев В.М. на 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	Часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 8 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	8	6	6	8	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1				5
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	30
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МВМ, ТИК)	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	15
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	34	416

Заместитель директора по СР

Т.Ю. Чернега



ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше года)
Тренер - преподаватель: Жулин А.А. на 2023-2024 г.г.

№	Содержание материала	Часы	Месяц												Итого	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Недельная нагрузка 8 часов																
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	8	6	6	6	8	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1					1	1	1	1			5
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	30
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МирМ, ТИК)	15	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	15
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	416	35	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	35	416

Заместитель директора по СР _____ **Г.Ю. Чернета**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше года)

Тренер - преподаватель: Ж.Баханова М.Ю. на 2023-2024 г.г.



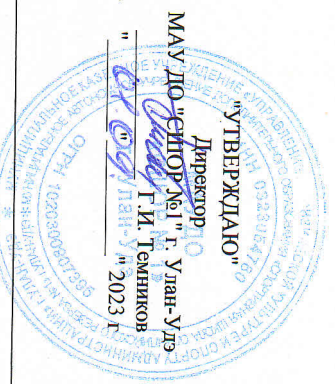
№	Содержание материала	Часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 8 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	8	6	6	8	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1	1			5
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	30
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МирМ, ТИК)	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	34	416

Заместитель директора по СР

Т.Ю. Чернега

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (выше года)

Тренер - преподаватель: Вейсагова Э.Н.-Г. на 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 8 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	8	6	6	8	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1				5
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПШ)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	30
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МирМ, Тик)	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	15
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	34	416

Заместитель директора по СР

Т.Ю. Чернега

СТАЦИОНАРНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше года)
Тренер - преподаватель: Накитняк А.В. на 2023-2024 г.г.

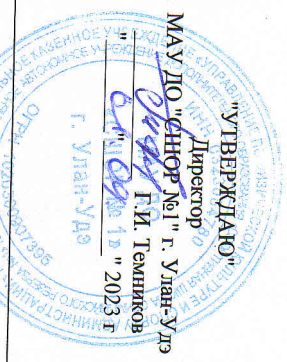


№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Недельная нагрузка 8 часов																
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	8	6	6	8	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1	1				5
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	30
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	34	35	416

Заместитель директора по СР _____ Т.Ю. Чернега

СТАДИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (свыше года)

Тренер - преподаватель: Спиридонов Е.С. на 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	Часы	Недельная нагрузка 8 часов												Итого	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	6	6	8	7	7	7	84	
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1				5	
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	30	
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Так)	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	34	35	416

Заместитель директора по СР

Т.Ю. Чернега

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше года)

Тренер - преподаватель: Тютрина А.Н. на 2023-2024 г.г.



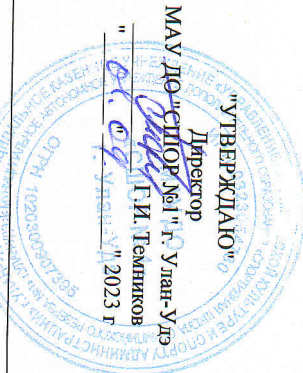
№	Содержание материала	Часы	Месяц												Итого		
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Недельная нагрузка 8 часов																	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	8	6	6	6	8	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1					1	1	1	1				5
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	30
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, ТкК)	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	34	35	416	

Заместитель директора по СР

Т.Ю. Чернета

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (связше года)

Тренер - преподаватель: Соломинская Н.Н. на 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 8 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	6	6	8	7	7	84	
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1	1		5	
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	30	
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МВМ, ТИК)	15	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		416	35	35	35	35	35	35	34	34	35	34	35	416	


Заместитель директора по СР

Г.Ю. Чернега

УЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
4 года обучения (Спортивная специализация)


Тренер-преподаватель: Чигилин С.А. на 2023 -2024 г.г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАУ ДО "СШОР №1" г. Улан-Удэ
" 02.07.2023 г. Улан-Удэ"
Г.И. Темников



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 14 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	146	17	16	15	8	8	8	16	16	15	8	9	10	146
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	201	16	15	17	17	18	19	16	16	16	18	17	16	201
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	35	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	35
4	Техническая подготовка (ТехП)	180	13	14	14	17	17	17	13	13	13	15	17	17	180
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	76	6	7	5	7	6	5	6	7	7	7	7	6	76
6	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	54	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	54
7	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Итого	728	62	61	61	61	60	60	62	62	62	58	60	59	728

Заместитель директора по СР



Т.Ю. Чернега

УЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
3 года обучения (Спортивная специализация)

Тренер-преподаватель: Жулин А.А. на 2023-2024 г.г.

Директор МАУ ДЮСШОР №1 г. Улан-Удэ

" Жулин Г.И. Теминов
 г. Улан-Удэ " 2023 г



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	146	17	16	15	8	8	8	16	16	15	8	9	10	146
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	174	13	13	13	17	16	17	13	13	13	16	16	14	174
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	25	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	25
4	Техническая подготовка (ТехП)	125	8	11	9	12	13	10	8	8	7	12	12	15	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	76	6	7	5	7	6	5	6	7	7	7	7	6	76
6	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	54	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	54
7	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Итого	624	52	54	50	54	52	50	52	52	52	52	52	52	624

Недельная нагрузка 12 часов

УЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
3 года обучения (Спортивная специализация)

Тренер-преподаватель: Леднев В.М. на 2023-2024 г.г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МАУ ДО "СДЮСШ №1" г. Улан-Удэ

 Г.И. Темников
 " 01.09.2023 г.



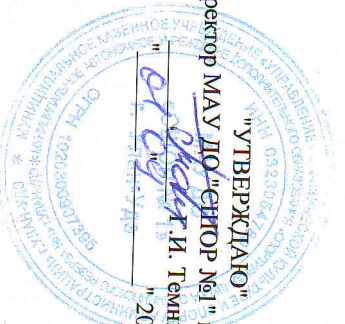
№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	146	17	16	15	8	8	8	16	16	15	8	9	10	146
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	174	13	13	13	17	16	17	13	13	13	16	16	14	174
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	25	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	25
4	Техническая подготовка (ТехП)	125	8	11	9	12	13	10	8	8	7	12	12	15	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	76	6	7	5	7	6	5	6	7	7	7	7	6	76
6	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	54	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	54
7	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Итого	624	52	54	50	54	52	50	52	52	52	52	52	52	624

Недельная нагрузка 12 часов

УЕВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
3 года обучения (Спортивная специализация)

Тренер-преподаватель: Печкина Н.В. на 2023-2024 г.г.

Директор МАУ ДО "СНОР №1" г. Улан-Удэ
 "УТВЕРЖДАЮ"
 [Подпись]
 И. Темников
 " 2023 г



№	Содержание материала	часы	Месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	146	17	16	15	8	8	8	16	16	15	8	9	10	146
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	174	13	13	13	17	16	17	13	13	13	16	16	14	174
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	25	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	25
4	Техническая подготовка (ТехП)	125	8	11	9	12	13	10	8	8	7	12	12	15	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	76	6	7	5	7	6	5	6	7	7	7	7	6	76
6	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Так)	54	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	54
7	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Итого	624	52	54	50	54	52	50	52	52	52	52	52	52	624

Недельная нагрузка 12 часов

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
1-2 года обучения (спортивная специализация)

Тренер-преподаватель Накитняк В.В. На 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	часы	Месяц												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	140	15	15	13	12	8	8	14	14	5	6	15	15	140
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	14			1	2					3	2		2	14
4	Техническая подготовка (ТехП)	96	8	9	9	8	7	7	8	8	8	8	7	9	96
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	44	4	3	3	5	4	4	3	4	5	4	3	2	44
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4							2		2				4
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Так)	40	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	42	42	40	41	33	35	44	41	37	34	38	41	468

Недельная нагрузка 9 часов

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МАУ ДО "СШОР №1" г. Улан-Удэ

Г.И. Темников

" 2023 г

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
1-2 года обучения (спортивная специализация)

Тренер-преподаватель Спиридонов Е.С. На 2023-2024 г.г.

Содержание материала

часы

Месяц

Недельная нагрузка 9 часов

№	Содержание материала	часы	Месяц												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	140	15	15	13	12	8	8	14	14	5	6	15	15	140
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	14			1	2		2	2		3	2		2	14
4	Техническая подготовка (ТехП)	96	8	9	9	8	7	7	8	8	8	8	7	9	96
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	44	4	3	3	5	4	4	3	4	5	4	3	2	44
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4							2		2				4
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, ТвК)	40	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	42	42	40	41	33	35	44	41	37	34	38	41	468

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
1-2 года обучения (спортивная специализация)

Тренер-преподаватель Телешева М.А. На 2023-2024 г.г.



№	Содержание материала	часы	месяц												Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Недельная нагрузка 9 часов															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	140	15	15	13	12	8	8	14	14	5	6	15	15	140
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	14			1	2		2	2		3	2		2	14
4	Техническая подготовка (ТехП)	96	8	9	9	8	7	7	8	8	8	8	7	9	96
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	44	4	3	3	5	4	4	3	4	5	4	3	2	44
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4							2		2				4
7	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МибМ, Тик)	40	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	42	42	40	41	33	35	44	41	37	34	38	41	468