

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до года)



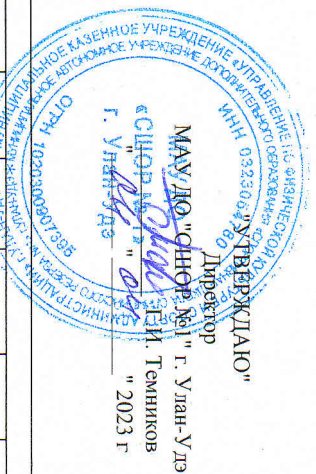
№	Содержание материала	часы	Месяц												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Недельная нагрузка 6 часов</b>															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	188	16	16	15	16	15	15	16	16	16	16	15	16	16
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка (ТехП)	40	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
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, ТК)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	

Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_

Г.Ю. Чернета

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше года)**

№	Содержание материала	часы	Месяц												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Недельная нагрузка 8 часов</b>															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	210	18	18	18	18	18	18	16	16	18	16	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	7	7	6	7	8	8	6	6	6	8	7	7	7
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5			1				1	1	1	1			
4	Техническая подготовка (ТехП)	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	30	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
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	2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>


  
 МУУ ДУ "СННОР №1" г. Улан-Удэ  
 «Служба по борьбе с организованной преступностью»  
 г. Улан-Удэ " 2023 г.  
 Т.Ю. Чернега  
 Директор

Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_ Т.Ю. Чернега

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



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

Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_

Т.Ю. Чернега

**УЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
3 года обучения ( Спортивная специализация)**



Директор МАУ ДО "Спор №1" г. Улан-Удэ  
 "\_\_\_\_\_"  
 С.И.Осипов  
 Г.И. Ремников  
 2023 г.

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

Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_ Т.Ю. Чернега

**УЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**4 года обучения ( Спортивная специализация)**

Директор МАУДО СПОР №1  
 г. Улан-Удэ  
 Т.И. Демников  
 2023 г



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

Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_ Т.Ю. Чернета

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№	Содержание материала	часы	Месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Недельная нагрузка 18 часов</b>														
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	162	18	18	16	12	10	8	18	8	8	8	10	18
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	224	17	17	17	17	21	20	17	20	22	22	17	17
3	Техническая подготовка (ТехП)	230	18	20	19	23	18	21	15	13	20	22	24	17
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	135	11	12	10	11	11	10	12	12	11	11	12	12
5	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	37	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2
6	Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	92	8	8	6	8	8	6	8	8	8	8	8	8
7	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	56	4	4	4	6	6	6	4	4	6	4	4	4
<b>Общее количество часов</b>		<b>936</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_

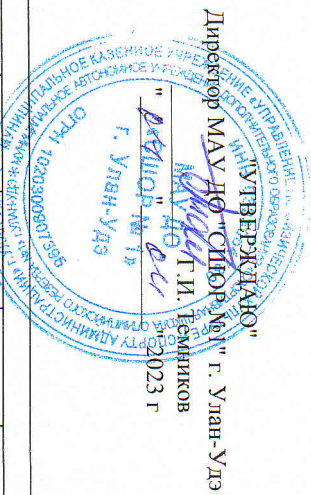


Т.Ю. Чернега



Директор МАУ ДО "СПОР №1" г. Улан-Удэ \_\_\_\_\_

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



Директор МАУ ДО "Спортивный клуб" г. Уфа-Удэ  
 "Спортивный клуб"  
 МАУ ДО "Спортивный клуб"  
 г. Уфа-Удэ  
 2023 г.

Недельная нагрузка 24 часа

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

Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_ Т.Ю. Чернета