



Утверждаю:
 Директор МБУ ДО СШОР № 9
 Т.В. Гурьева
 «09» января 2024 г.

**Годовой учебный план-график
 учебно-тренировочных групп**

Таблица 1. План график распределения часов в группах НП-1 (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9	104
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	30
3.	Техническая подготовка	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	68
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	3	2	3	3	2			3	2	3	2	26
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1		2				1			2	6
	Всего часов:	19	21	20	21	21	18	15	15	22	20	20	22	234

Таблица 2. План график распределения часов в группах НП-2 (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	11	12	11	12		10	10	12	11	12	11	124
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	52
3.	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		1		2				1				6
	Всего часов:	29	26	29	27	29	15	24	24	28	27	27	27	312

Таблица 3. План график распределения часов в группах НП-3 (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	13	12	13	12	12	13	12	13	12	12	148
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	62
3.	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4.	Тактическая, теоретическая и	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	62

	психологическая подготовка													
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	34	34	37	34	35	34	34	37	34	35	34	34	416

Таблица 4. План график распределения часов в группах ТСС-1, 2, 3 (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	12	12	11	12	11	12	11	12	138
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	130
3.	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	62
5.	Участие в соревнованиях		4	4	4					4	4		4	24
6.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1					1	1		1	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	49	55	55	54	49	50	49	50	54	54	50	55	624

**Годовой учебный план – график
Для спортивно-оздоровительной группы 1,2 года обучения (6 часов)**

Содержание	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
ОФП	9	12	14	13	10	13		10	14	15	13	15	138
СФП	5	5	6	6	6	6		6	6	6	6	6	64
Тактико-техническая подготовка	4	4	4	4	4	4		2	4	4	4	4	42
Восстановительные мероприятия	1		1		1				1				4
Контрольные испытания (нормативы)					2						2		4
Итого:	20	22	26	24	24	24		18	26	26	26	26	262
Самостоятельная работа	6		2		4	2							14
Всего часов:	26	22	28	24	28	26		18	26	26	26	26	276

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580851

Владелец Гурьева Татьяна Викторовна

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025