

«Утверждаю»
 Директор МАУ «Центр спортивной подготовки» Красная Горка»



УТГ-1 (ПОДА) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год

Недельная нагрузка – 8 астр. час.
 Вид спорта – спорт лиц с поражением ода

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2	7	1.7	11	2.7	10	2.5	9	2.2	8	2	9	2.2	10	2.5	11	2.7	11	2.7	11	2.7	9	2.2	114	27.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2	9	2.2	8	2	9	2.2	9	2.2	8	2	8	2	9	2.2	8	2	9	2.2	9	2.2	8	2	102	24.7
Техническая подготовка (ТехП)	8	2	9	2.2	8	2	8	2	11	2.7	8	2	8	2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	9	2.2	8	2	102	24.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	10	2.5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.3	2	0.5	1	0.3	2	0.5	1	0.3	2	0.5	2	0.5	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	16	3.9
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	2	0.5	2	0.5	25	6.1
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	10	2.5
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.5	2	0.5	2	0.5							2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5			16	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	3	0.8	3	0.8							2	0.5	3	0.8									4	1	19	4.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	32	7.8	36	8.7	34	8.3	36	8.7	34	8.3	32	7.8	36	8.7	34	8.3	36	8.7	34	8.3	36	8.7	34	8.3	414	100

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»



УТГ-3 (ПОДА) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специальной подготовки), 3-й ГОД
 Недельная нагрузка - 10 астр. час.

Вид спорта - спорт лиц с поражением ода

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в ГОД (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	2.5	9	1.8	16	3.1	12	2.4	16	3.1	11	2.2	11	2.2	14	2.7	18	3.5	14	2.7	15	2.9	16	3.1	165	31.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	12	2.4	12	2.4	10	2	12	2.4	11	2.2	10	2	12	2.4	9	1.8	131	25.2
Техническая (ТехП)	10	2	11	2.2	10	2	10	2	11	2.2	11	2.2	10	2	11	2.2	10	2	11	2.2	10	2	10	2	125	24.1
Тактическая (ТакП)	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	10	2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	16	3.1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4	3	0.6	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	26	5
Психологическая подготовка (ПП)	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	10	2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	16	3.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	4	0.8	4	0.8							2	0.4	3	0.6							4	0.8	4	0.8	21	4.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	44	8.5	44	8.5	42	8.1	44	8.5	42	8.1	42	8.1	44	8.5	46	8.9	40	7.7	46	8.9	44	8.5	520	100

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО ЯСШ «Красная Горка»



НП-1 (ПОДА) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 5 астр. час.
 Вид спорта - спорт лиц с поражением ода

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2.4	8	3.2	7	2.8	7	2.8	8	3.2	7	2.8	8	3.2	6	2.4	7	2.8	7	2.8	8	3.2	7	2.8	86	33.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	2	6	2.4	5	2	5	2	6	2.4	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	6	2.4	5	2	63	24.5
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	5	2	6	2.4	53	20.6
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	7	2.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4											7	2.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.8	2	0.8	1	0.4	2	0.8	1	0.4	1	0.4							7	2.8
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.8	1	0.4	2	0.8	1	0.4	1	0.4					1	0.4	15	5.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			1	0.4	2	0.8	1	0.4			1	0.4	2	0.8	2	0.8	1	0.4					1	0.4	15	5.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТК)	2	0.8	1	0.4															2	0.8	2	0.8			3	1.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	20	7.8	24	9.4	21	8.2	22	8.6	22	8.6	21	8.2	22	8.6	20	7.8	21	8.2	22	8.6	22	8.6	21	8.2	258	100

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /