

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»



ИП-3 (СПОДА) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка - 8.02 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)	10	2.4	13	3.2	12	2.9	9	2.2	11	2.7	10	2.4	11	2.7	12	2.9	12	2.9	10	2.4	13	3.2	13	3.2	136	32.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.7	6	1.5	7	1.7	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	8	2	7	1.7	7	1.7	7	1.7	83	20
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.2	13	3.2	10	2.4	10	2.4	13	3.2	10	2.4	12	2.9	9	2.2	12	2.9	11	2.7	10	2.4	10	2.4	129	31
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.5					2	0.5					1	0.3	1	0.3	1	0.3					1	0.3	8	2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3				0.3	6	1.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	3	0.8	3	0.8	1	0.3	3	0.8	1	0.3	3	0.8	2	0.5	1	0.3	26	6.3
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3			1	0.3	2	0.5	2	0.5	1	0.3			1	0.3	1	0.3	2	0.5	3	0.8	2	0.5	16	3.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.5	2	0.5	2	0.5					4	1											10	2.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.5																					1	0.3	3	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	32	7.7	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	35	8.4	417	100

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ "Красная Горка"



УТ-3 (ПОДА) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год
Недельная нагрузка - 10.04 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)	15	2.9	9	1.8	14	2.7	16	3.1	15	2.9	10	2	14	2.7	13	2.5	16	3.1	17	3.3	14	2.7	15	2.9	168	32.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	10	2	130	25
Техническая подготовка (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
Тактическая подготовка (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							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	1	0.2	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			16	3.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВК)	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	44	8.5	44	8.5	42	8.1	46	8.9	42	8.1	40	7.7	46	8.9	42	8.1	44	8.5	44	8.5	44	8.5	44	8.5	522	100

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»

УТГ-5 (ПОДА) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5-й год

Недельная нагрузка - 10 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)	15	2.9	11	2.2	12	2.4	16	3.1	17	3.3	10	2	12	2.4	15	2.9	14	2.7	17	3.3	16	3.1	11	2.2	166	32	
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	10	2	130	25	
Техническая подготовка (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 подготовка (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	1	0.2	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			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	44	8.5	46	8.9	40	7.7	46	8.9	44	8.5	40	7.7	44	8.5	44	8.5	42	8.1	44	8.5	46	8.9	40	7.7	520	100	

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