



СОГ-1, С.Е. Соколова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - бадминтон

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение обьенов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение обьенов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	3.6	10	4	10	4	10	4	4	1.6	8	3.2	10	4	4	1.6	7	2.8	9	3.6	4	1.6			91	36.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	3.6	8	3.2	8	3.2	8	3.2	8	3.2	6	2.4	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	4	1.6			79	31.4
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	4	1.6			70	27.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4							3	1.2
Контрольные испытания (Кони)																										
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.4	26	10.4	26	10.4	26	10.4	20	8	22	8.8	24	9.6	24	9.6	24	9.6	22	8.8	12	4.8			252	100

Основной тренер-преподаватель Соколова С. Е. /

Второй тренер-преподаватель

Директор МАУ ДО "СОК" Взмлет"

СОГ-1, Н.Н. Григорович ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год
 Недельная нагрузка - 5 академ. час.
 Вид спорта - волейбол



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 (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	3.2	9	3.6	8	3.2	8	3.2	5	2	8	3.2	7	2.8	7	2.8	5	2	5	2	2	0.8			72	28.6	
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.2	4	1.6	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	4	1.6	2	0.8			34	13.5	
Интегральная подготовка (ИнтП)	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	5	2	6	2.4	7	2.8	6	2.4	6	2.4	8	3.2	2	0.8			64	25.4	
Контрольные нормативы (КН)	2	0.8							2	0.8							2	0.8								6	2.4
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	6	2.4	6	2.4	8	3.2	8	3.2	4	1.6	6	2.4	6	2.4	7	2.8	7	2.8	6	2.4	2	0.8			66	26.2	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					10	4	
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.4	26	10.4	26	10.4	26	10.4	20	8	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	8	3.2			252	100	

Основной тренер-преподаватель Григорович Н. Н. /
 Второй тренер-преподаватель _____



СОГ-1, Сандуляк В. В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап, 1-й год

Недельная нагрузка – 5 академ. час.
 Вид спорта – волейбол

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 (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2.4	9	3.6	8	3.2	8	3.2	5	2	8	3.2	7	2.8	7	2.8	5	2	5	2	5	2	4	1.6			72	28.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.2	4	1.6	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	4	1.6	4	1.6	2	0.8			34	13.5
Интегральная подготовка (ИнП)	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	5	2	6	2.4	7	2.8	6	2.4	6	2.4	8	3.2	8	3.2	2	0.8			64	25.4
Контрольные нормативы (КН)	2	0.8							2	0.8							2	0.8									6	2.4
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	6	2.4	6	2.4	8	3.2	6	2.4	4	1.6	6	2.4	6	2.4	7	2.8	7	2.8	6	2.4	4	1.6					66	26.2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					10	4
Всего кол-во академических часов в месяц	24	9.6	26	10.4	26	10.4	24	9.6	20	8	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	12	4.8			252	100

Основной тренер-преподаватель Сандуляк В. В. /
 Второй тренер-преподаватель

Директор МАУ ДО "СОК" Вяземск



СОГ-1, Р.Н. Филинов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й ГОДОК "Взлет"
 Недельная нагрузка - 5 академ. час.
 Вид спорта - баскетбол

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 (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	4	11	4.4	8	3.2	8	3.2	5	2	9	3.6	10	4	8	3.2	8	3.2	10	4	3	1.2			90	35.8	
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.4	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	3	1.2			54	21.5	
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)					1	0.4	1	0.4					1	0.4	1	0.4										4	1.6
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	7	2.8	8	3.2						71	28.2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	1.2	3	1.2	3	1.2	4	1.6	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2						31	12.4
Тестирование и контроль (Тик)							1	0.4									1	0.4								2	0.8
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.4	26	10.4	24	9.6	26	10.4	20	8	24	9.6	26	10.4	24	9.6	24	9.6	26	10.4	6	2.4				252	100

Основной тренер-преподаватель Филинов Р. Н. /
 Второй тренер-преподаватель _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СОК" "Взлет"



СОГ-1, Сандуляк В. В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.
Вид спорта - настольный теннис

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 (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	3.6	10	4	12	4.8	10	4	5	2	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4		106	42.1	
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.2	6	2.4	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	2	0.8	4	1.6	2	0.8		40	15.9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4				100	39.7	
Контрольные нормативы (КН)	2	0.8							2	0.8							2	0.8						6	2.4	
Всего кол-во академических часов в месяц	24	9.6	26	10.4	26	10.4	24	9.6	20	8	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6		252	100	

Основной тренер-преподаватель Сандуляк В. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «ДОК "Валет"»



СОГ-1, И.Н. Шиганов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й ГОД
Недельная нагрузка - 5 академ. час.
Вид спорта - регби

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 (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	5.2	14	5.6	14	5.6	15	6	10	4	13	5.2	13	5.2	13	5.2	11	4.4	14	5.6	8	3.2		138	54.8	
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	4	11	4.4	9	3.6	10	4	9	3.6	10	4	10	4	10	4	10	4	9	3.6	2	0.8		100	39.7	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4				4	1.6	
Контрольные испытания (КИ)	2	0.8																								
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.4	26	10.4	24	9.6	26	10.4	20	8	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	24	9.6	10	4		252	100	

Основной тренер-преподаватель Шиганов И. Н. /
Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДО "СОК" Вэллет



СОГ-1, Пименов С.М. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.
 Вид спорта - спортивное ориентирование

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 (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	5.2	14	5.6	14	5.6	15	6	10	4	13	5.2	13	5.2	13	5.2	11	4.4	12	4.8	8	3.2			136	54
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	4	11	4.4	11	4.4	10	4	7	2.8	8	3.2	10	4	10	4	10	4	9	3.6	4	1.6			100	39.7
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	2	0.8							2	0.8							2	0.8							6	2.4
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					10	4
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.4	26	10.4	26	10.4	26	10.4	20	8	22	8.8	24	9.6	24	9.6	24	9.6	22	8.8	12	4.8			252	100

Основной тренер-преподаватель Пименов С. М. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /