1НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	23	5.6	17	4.1	17	4.1	17	4.1	15	3.7	16	3.9	18	4.4	18	4.4	16	3.9	17	4.1			12	2.9	**186**	**44.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	8	2	7	1.7	8	2	6	1.5	7	1.7	8	2	8	2	6	1.5	8	2			10	2.5	**86**	**20.7**
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.5	8	2	7	1.7	8	2			6	1.5	7	1.7	8	2	6	1.5							**52**	**12.5**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3			1	0.3	**7**	**1.7**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)							2	0.5	3	0.8							6	1.5	6	1.5					**17**	**4.1**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			50	12.1			16	3.9	**66**	**15.9**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))																	2	0.5							**2**	**0.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**36**	**8.7**	**33**	**8**	**32**	**7.7**	**35**	**8.5**	**25**	**6.1**	**29**	**7**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**37**	**8.9**	**82**	**19.8**			**39**	**9.4**	**416**	**100**

«Утверждаю»
Директор МКУ ДО "СШ "Лидер"

_____

_____

1УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.
Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5			5	0.9	**95**	**15.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5			10	1.7	**160**	**25.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	8	1.3	8	1.3			8	1.3					8	1.3			4	0.7	4	0.7					**40**	**6.5**
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1			4	0.7	**134**	**21.5**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4	6	1					1	0.2	2	0.4	2	0.4	3	0.5							**16**	**2.6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.4			3	0.5	2	0.4	4	0.7	4	0.7					2	0.4					2	0.4	**19**	**3.1**
Контрольные испытания: приёмные (КИП)	2	0.4															2	0.4							**4**	**0.7**
Психологическая подготовка (ПП)			2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4			2	0.4							10	1.7	**20**	**3.3**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4					2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4			4	0.7			5	0.9	**20**	**3.3**
Тактическая подготовка (ТактП)			2	0.4	3	0.5					5	0.9	2	0.4	5	0.9			3	0.5					**20**	**3.3**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			96	15.4					**96**	**15.4**
Всего кол-во академических часов в месяц	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**42**	**6.8**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**48**	**7.7**	**144**	**23.1**			**36**	**5.8**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Агафонова М. Е.

1УТ3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	13	2.1			10	1.7	**122**	**19.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	8	1.3	7	1.2	8	1.3	7	1.2	7	1.2	8	1.3	7	1.2	7	1.2	7	1.2			12	2	**86**	**13.8**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	11	1.8											2	0.4	8	1.3									**21**	**3.4**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			60	9.7			37	6	**97**	**15.6**
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7			2	0.4	**42**	**6.8**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)			12	2					12	2			12	2			10	1.7							**46**	**7.4**
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	16	2.6	18	2.9	31	5	27	4.4	7	1.2	27	4.4	11	1.8	23	3.7	18	2.9	22	3.6			10	1.7	**210**	**33.7**
Всего кол-во академических часов в месяц	**50**	**8.1**	**53**	**8.5**	**53**	**8.5**	**50**	**8.1**	**41**	**6.6**	**49**	**7.9**	**48**	**7.7**	**53**	**8.5**	**50**	**8.1**	**106**	**17**			**71**	**11.4**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Волкова Е. К.

1УТ4 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год

Недельная нагрузка - 15 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	14	1.8	14	1.8	14	1.8	14	1.8	14	1.8	14	1.8	14	1.8	14	1.8	14	1.8	14	1.8			14	1.8	**154**	**19.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	25	3.3	23	3	23	3	26	3.4	8	1.1	20	2.6	23	3	23	3	16	2.1	5	0.7			2	0.3	**194**	**24.9**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			70	9	41	5.3	30	3.9	**141**	**18.1**
Учебно-тренировочные игры (УТИ)			3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4			3	0.4	**30**	**3.9**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	17	2.2	17	2.2	17	2.2	17	2.2	17	2.2	17	2.2	17	2.2	17	2.2	17	2.2	17	2.2			17	2.2	**187**	**24**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6			4	0.6	**44**	**5.7**
Тестирование и контроль (ТиК)	4	0.6															4	0.6							**8**	**1.1**
Восстановительные мероприятия (ВМ)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3	**22**	**2.9**
Всего кол-во академических часов в месяц	**66**	**8.5**	**63**	**8.1**	**63**	**8.1**	**66**	**8.5**	**48**	**6.2**	**60**	**7.7**	**63**	**8.1**	**63**	**8.1**	**60**	**7.7**	**115**	**14.8**	**41**	**5.3**	**72**	**9.3**	**780**	**100**

Основной тренер-преподаватель Слесарев Д.О.

1УТ5 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 18 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	11	1.2	11	1.2	9	1	11	1.2	7	0.8	7	0.8	9	1	7	0.8	7	0.8	7	0.8			5	0.6	**91**	**9.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	22	2.4	23	2.5	22	2.4	23	2.5	19	2.1	22	2.4	22	2.4	22	2.4	21	2.3	21	2.3			17	1.9	**234**	**25**
Техническая подготовка (ТехП)	30	3.3	32	3.5	35	3.8	32	3.5	28	3	35	3.8	35	3.8	35	3.8	34	3.7	35	3.8			28	3	**359**	**38.4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.3	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**	**1.1**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					**7**	**0.8**
Хореография (Хор)	8	0.9	8	0.9	6	0.7	8	0.9	5	0.6	5	0.6	6	0.7	5	0.6	5	0.6	6	0.7			3	0.4	**65**	**7**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			150	16.1					**150**	**16.1**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.3															2	0.3							**4**	**0.5**
Акробатика (Акр)	3	0.4	3	0.4	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	**16**	**1.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**78**	**8.4**	**78**	**8.4**	**75**	**8.1**	**78**	**8.4**	**60**	**6.5**	**72**	**7.7**	**75**	**8.1**	**72**	**7.7**	**72**	**7.7**	**222**	**23.8**			**54**	**5.8**	**936**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гладких М. С.

2НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**65**	**27.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**11**	**4.8**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	11	4.8	8	3.5			2	0.9	**85**	**36.4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.15	1	2.15	1	2	0.9	0.45	0.2	2	0.9	2	0.9					1.25	0.6			1.3	0.6	**14.3**	**6.2**
Интегральная подготовка (ИнтП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5									**4**	**1.8**
Контрольные испытания: приёмные (КИП)																										
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5									**4**	**1.8**
Тактическая подготовка (ТактП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5									**6**	**2.6**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			44.7	19.2					**44.7**	**19.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**7.7**	**20.15**	**8.7**	**20.15**	**8.7**	**18**	**7.7**	**15.45**	**6.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**60.95**	**26.1**			**9.3**	**4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Агафонов Г. А.

2НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - самбо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5			5	1.3	**105**	**25.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	5	1.3	7	1.7	7	1.7	5	1.3	6	1.5	6	1.5			6	1.5	**70**	**16.9**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)					4	1					4	1					2	0.5							**10**	**2.5**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			4	1											3	0.8									**7**	**1.7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	3	0.8											1	0.3	3	0.8									**7**	**1.7**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.8	3	0.8	4	1	3	0.8	3	0.8	3	0.8	4	1	3	0.8	4	1	3	0.8			2	0.5	**35**	**8.5**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	9	2.2	12	2.9	11	2.7	12	2.9	10	2.5	10	2.5	10	2.5	12	2.9	10	2.5	11	2.7			9	2.2	**116**	**27.9**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			40	9.7			26	6.3	**66**	**15.9**
Всего кол-во академических часов в месяц	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**28**	**6.8**	**34**	**8.2**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**70**	**16.9**			**48**	**11.6**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Волкова Е. К.

2УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7			10	1.7	**110**	**17.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7			10	1.7	**110**	**17.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	2	0.4	2	0.4					**32**	**5.2**
Техническая подготовка (ТехП)	16	2.6	14	2.3	14	2.3	14	2.3	2	0.4	8	1.3	10	1.7	14	2.3	13	2.1	14	2.3			2	0.4	**121**	**19.4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8			11	1.8	**121**	**19.4**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			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**	**1.7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	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	2	0.4			2	0.4	**22**	**3.6**
Контрольные испытания (КонтИсп)	3	0.5															3	0.5							**6**	**1**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			92	14.8					**92**	**14.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**40**	**6.5**	**46**	**7.4**	**48**	**7.7**	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**142**	**22.8**			**36**	**5.8**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Безбородов С. Р. /

2УТ3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	1.5	9	1.5	6	1	7	1.2	5	0.9	6	1	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2			6	1	**76**	**12.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	7	1.2	6	1	7	1.2	4	0.7	4	0.7	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2			8	1.3	**72**	**11.6**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	0	0	0	0	7	1.2	0	0	4	0.7	0	0	7	1.2	7	1.2	0	0			0	0	**25**	**4.1**
Самостоятельная подготовка и летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																					105	16.9			**105**	**16.9**
Восстановительные мероприятия (ВМ)	6	1	8	1.3	8	1.3	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	7	1.2			4	0.7	**69**	**11.1**
Тактическая подготовка (ТакП)	6	1	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	8	1.3	6	1	6	1	6	1	5	0.9			6	1	**73**	**11.7**
Психологическая подготовка (ПП)	6	1	8	1.3	8	1.3	4	0.7	6	1	8	1.3	8	1.3	4	0.7	4	0.7	6	1			3	0.5	**65**	**10.5**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)	7	1.2	8	1.3	8	1.3	5	0.9	8	1.3	8	1.3	8	1.3	5	0.9	5	0.9	7	1.2			3	0.5	**72**	**11.6**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	6	1	6	1	7	1.2	6	1	5	0.9	7	1.2	6	1	6	1	6	1	6	1			6	1	**67**	**10.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**48**	**7.7**	**54**	**8.7**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**42**	**6.8**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**48**	**7.7**	**48**	**7.7**	**45**	**7.3**	**105**	**16.9**	**36**	**5.8**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гераськина Ю. А. /

«Утверждаю»
Директор МКУ ДО "СШ "Лидер"

_____

_____

2УТ5 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год
Недельная нагрузка - 14 академ. час.
Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6					**110**	**15.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8	20	2.8			10	1.4	**210**	**28.9**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	10	1.4					10	1.4			10	1.4	3	0.5			10	1.4	10	1.4					**53**	**7.3**
Техническая подготовка (ТехП)	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7			4	0.6	**124**	**17.1**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			8	1.1	2	0.3	2	0.3					2	0.3	2	0.3									**16**	**2.2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.3			4	0.6			3	0.5			6	0.9			1	0.2					3	0.5	**19**	**2.7**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			114	15.7					**114**	**15.7**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.3															2	0.3							**4**	**0.6**
Тактическая подготовка (ТактП)			5	0.7	5	0.7					3	0.5			5	0.7			3	0.5			5	0.7	**26**	**3.6**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.3					4	0.6	2	0.3	3	0.5			5	0.7							10	1.4	**26**	**3.6**
Психологическая подготовка (ПсихПод)			5	0.7	5	0.7							5	0.7	1	0.2							10	1.4	**26**	**3.6**
Всего кол-во академических часов в месяц	**59**	**8.2**	**61**	**8.4**	**59**	**8.2**	**59**	**8.2**	**48**	**6.6**	**59**	**8.2**	**59**	**8.2**	**56**	**7.7**	**56**	**7.7**	**170**	**23.4**			**42**	**5.8**	**728**	**100**

Основной тренер-преподаватель Иванькин М. Н. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ЗНП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**65**	**27.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**11**	**4.8**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	11	4.8	8	3.5			2	0.9	**85**	**36.4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.15	1	2.15	1	2	0.9	0.45	0.2	2	0.9	2	0.9					1.25	0.6			1.3	0.6	**14.3**	**6.2**
Интегральная подготовка (ИнтП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5									**4**	**1.8**
Контрольные испытания: приёмные (КИП)																										
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5									**4**	**1.8**
Тактическая подготовка (ТактП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5									**6**	**2.6**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			44.7	19.2					**44.7**	**19.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**7.7**	**20.15**	**8.7**	**20.15**	**8.7**	**18**	**7.7**	**15.45**	**6.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**60.95**	**26.1**			**9.3**	**4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Агафонова М. Е.

ЗНП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - универсальный бой

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	19	4.6	21	5.1	18	4.4	24	5.8	14	3.4	15	3.7	20	4.9	15	3.7	21	5.1	21	5.1			15	3.7	**203**	**48.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1			2	0.5	**42**	**10.1**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5					**20**	**4.9**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.3	2	0.5					2	0.5			2	0.5									**7**	**1.7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	5	1.3											1	0.3	4	1									**10**	**2.5**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7			5	1.3	**70**	**16.9**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			40	9.7			24	5.8	**64**	**15.4**
Всего кол-во академических часов в месяц	**36**	**8.7**	**34**	**8.2**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**26**	**6.3**	**30**	**7.3**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**74**	**17.8**			**46**	**11.1**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Волкова Е. К.

ЗСО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	5.9	11	6.5	11	6.5	11	6.5	9	5.3	10	5.9	11	6.5	12	7.1	11	6.5	10	5.9			9	5.3	**115**	**67.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1.2	3	1.8	3	1.8	3	1.8	2	1.2	2.15	1.3	1	0.6	1	0.6	1	0.6	2.15	1.3			1	0.6	**21.3**	**12.6**
Хореография (Хор)	1.15	0.7	2.15	1.3	2.15	1.3	2.15	1.3	1.15	0.7	1.15	0.7	2	1.2	2	1.2	1	0.6	1.15	0.7			1	0.6	**17.05**	**10.1**
Контрольные нормативы (КН)	2	1.2															2	1.2							**4**	**2.4**
Акробатика (Акр)	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6			1	0.6	**11**	**6.5**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.6											1	0.6											**2**	**1.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**13.15**	**7.8**	**14.3**	**8.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**14.3**	**8.4**			**12**	**7.1**	**170.35**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гладких М. С.

ЗУТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	5	0.9	5	0.9	4	0.7	5	0.9	3	0.5	1	0.2	4	0.7	1	0.2	2	0.4	2	0.4			1	0.2	**33**	**5.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	2.1	14	2.3	13	2.1	14	2.3	12	2	12	2	13	2.1	12	2	11	1.8	11	1.8			12	2	**137**	**22**
Техническая подготовка (ТехП)	25	4.1	26	4.2	27	4.4	26	4.2	23	3.7	27	4.4	27	4.4	27	4.4	27	4.4	27	4.4			21	3.4	**283**	**45.4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.2	1	0.2							1	0.2			1	0.2									**4**	**0.7**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					**7**	**1.2**
Хореография (Хор)	4	0.7	4	0.7	3	0.5	4	0.7	2	0.4	4	0.7	3	0.5	4	0.7	4	0.7	5	0.9			2	0.4	**39**	**6.3**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			100	16.1					**100**	**16.1**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.4															2	0.4							**4**	**0.7**
Акробатика (Акр)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4					**17**	**2.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**50**	**8.1**	**52**	**8.4**	**40**	**6.5**	**48**	**7.7**	**50**	**8.1**	**48**	**7.7**	**48**	**7.7**	**148**	**23.8**			**36**	**5.8**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гладких М. С.

3УТ5 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	7	2.3	7	2.3	6	2	7	2.3	7	2.3	7	2.3	6	2	6	2	12	3.9	7	2.3			8	2.6	**80**	**25.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	8	2.6	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	7	2.3	5	1.7	7	2.3			5	1.7	**66**	**21.2**
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	3	1			3	1	**41**	**13.2**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)			5	1.7											4	1.3									**9**	**2.9**
Итоговая аттестация (ИтАт)																			3	1					**3**	**1**
Воспитательная работа (ВРаб)	3	1	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7			3	1	**26**	**8.4**
Тактическая подготовка (ТакП)	3	1	3	1	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	2	0.7	4	1.3	1	0.4	3	1			4	1.3	**35**	**11.3**
Самостоятельная подготовка (СП)	6	2	4	1.3	4	1.3	3	1	6	2	5	1.7	4	1.3	3	1	4	1.3	6	2			7	2.3	**52**	**16.7**
Всего кол-во академических часов в месяц	**29**	**9.3**	**31**	**10**	**28**	**9**	**25**	**8.1**	**27**	**8.7**	**27**	**8.7**	**25**	**8.1**	**30**	**9.7**	**29**	**9.3**	**31**	**10**			**30**	**9.7**	**312**	**100**

Основной тренер-преподаватель Крюков Е. И.

4НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	10.67	4.2	13.67	5.3	12	4.7	12.5	4.9	7.5	2.9	11	4.3	12.5	4.9	12.5	4.9	11	4.3	11	4.3			4.5	1.8	**118.84**	**45.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	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	**11**	**4.3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	4	1.6											1	0.4	2	0.8									**7**	**2.7**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			29.83	11.5			12.5	4.9	**42.33**	**16.3**
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)			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	**9**	**3.5**
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	6	2.4	6	2.4	6	2.4	7	2.7	7	2.7	7	2.7	6	2.4	6	2.4	7	2.7	7	2.7			7	2.7	**72**	**27.7**
Всего кол-во академических часов в месяц	**21.67**	**8.4**	**21.67**	**8.4**	**20**	**7.7**	**21.5**	**8.3**	**16.5**	**6.4**	**20**	**7.7**	**21.5**	**8.3**	**21.5**	**8.3**	**20**	**7.7**	**49.83**	**19.2**			**26**	**10**	**260.17**	**100**

Основной тренер-преподаватель Волкова Е. К.

4НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5			10	2.5	**110**	**26.5**
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3			5	1.3	**55**	**13.3**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.5			2	0.5			2	0.5					2	0.5							**8**	**2**
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.2	7	1.7	11	2.7	4	1	2	0.5	3	0.8	10	2.5	11	2.7	6	1.5	12	2.9					**75**	**18.1**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3									**8**	**2**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5			1	0.3	**21**	**5.1**
Тестирование и контроль (ТиК)																										
Контрольные нормативы (КН)	2	0.5															2	0.5							**4**	**1**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.8	2	0.5	2	0.5	4	1	3	0.8	4	1	2	0.5	4	1	1	0.3	1	0.3			2	0.5	**28**	**6.8**
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5					**20**	**4.9**
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)			4	1	2	0.5	4	1	2	0.5	4	1					4	1							**20**	**4.9**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			67	16.2					**67**	**16.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**34**	**8.2**	**35**	**8.5**	**35**	**8.5**	**34**	**8.2**	**27**	**6.5**	**33**	**8**	**32**	**7.7**	**35**	**8.5**	**34**	**8.2**	**99**	**23.8**			**18**	**4.4**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Епифанов В. Н.

4С01 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	12	7	10	5.9	10	5.9	7	4.1	2	1.2	8	4.7	7	4.1	8	4.7	6	3.5	5	3			5	3	**80**	**46.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.6	5	3	5	3	5	3	5	3	6	3.5	3	1.8	4	2.4	1	0.6	3	1.8			5	3	**43**	**25**
Техническая подготовка (ТехП)					1	0.6	2	1.2					2	1.2	2	1.2	7	4.1	5	3					**19**	**11.1**
Тактическая подготовка (ТактП)			3	1.8			1	0.6	4	2.4			1	0.6	2	1.2									**11**	**6.4**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.6					3	1.8	1	0.6			3	1.8					3	1.8			2	1.2	**13**	**7.6**
Тестирование и контроль (ТиК)	4	2.4															2	1.2							**6**	**3.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**10.5**	**18**	**10.5**	**16**	**9.4**	**18**	**10.5**	**12**	**7**	**14**	**8.2**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**			**12**	**7**	**172**	**100**

Основной тренер-преподаватель Иванькин М. Н.

4УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 13 академ. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	2.2	15	2.2	15	2.2	13	1.9	15	2.2	10	1.5	14	2.1	13	1.9	15	2.2	15	2.2			15	2.2	**155**	**22.5**
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1.8	15	2.2	12	1.8	9	1.4	9	1.4	8	1.2	15	2.2	12	1.8	12	1.8	12	1.8			12	1.8	**128**	**18.6**
Техническая подготовка (ТехП)	12	1.8	12	1.8	12	1.8	10	1.5	10	1.5	8	1.2	14	2.1	12	1.8	12	1.8	10	1.5			10	1.5	**122**	**17.7**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)			10	1.5											8	1.2									**18**	**2.7**
Итоговая аттестация (ИтАт)																			4	0.6					**4**	**0.6**
Воспитательная работа (ВРаб)	6	0.9	8	1.2	8	1.2	6	0.9	4	0.6	6	0.9	6	0.9	6	0.9	7	1.1	7	1.1			7	1.1	**71**	**10.3**
Тактическая подготовка (ТакП)	4	0.6	3	0.5	4	0.6	4	0.6	4	0.6	3	0.5	5	0.8	4	0.6	7	1.1	5	0.8			7	1.1	**50**	**7.3**
Самостоятельная подготовка (СП)	15	2.2	17	2.5	15	2.2	14	2.1	15	2.2	15	2.2	10.6	1.6	7	1.1	14	2.1	10	1.5			11	1.6	**143.6**	**20.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**64**	**9.3**	**80**	**11.6**	**66**	**9.6**	**56**	**8.1**	**57**	**8.3**	**50**	**7.3**	**64.6**	**9.4**	**62**	**9**	**67**	**9.7**	**63**	**9.2**			**62**	**9**	**691.6**	**100**

Основной тренер-преподаватель Крюков Е. И.

4УТ3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5			5	0.9	**95**	**15.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5			10	1.7	**160**	**25.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	8	1.3	8	1.3			8	1.3					8	1.3			4	0.7	4	0.7					**40**	**6.5**
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1			4	0.7	**134**	**21.5**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4	6	1					1	0.2	2	0.4	2	0.4	3	0.5							**16**	**2.6**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	5	0.9					8	1.3	1	0.2					3	0.5	8	1.3					9	1.5	**34**	**5.5**
Тестирование и контроль (ТиК)	2	0.4															2	0.4							**4**	**0.7**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4					2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4			4	0.7			5	0.9	**20**	**3.3**
Тактическая подготовка (ТакП)			2	0.4	3	0.5					5	0.9	2	0.4	5	0.9			3	0.5					**20**	**3.3**
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)			2	0.4	2	0.4	2	0.4							2	0.4							12	2	**20**	**3.3**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			81	13					**81**	**13**
Всего кол-во академических часов в месяц	**54**	**8.7**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**57**	**9.2**	**39**	**6.3**	**45**	**7.3**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**54**	**8.7**	**129**	**20.7**			**45**	**7.3**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Епифанов В. Н.

4УТ5 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 17 академ. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	1.7	15	1.7	15	1.7	15	1.7	11	1.3	15	1.7	15	1.7	15	1.7	15	1.7	15	1.7			10	1.2	**156**	**17.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	1.7	15	1.7	15	1.7	15	1.7	14	1.6	15	1.7	15	1.7	15	1.7	14	1.6	15	1.7			9	1	**157**	**17.3**
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.3	11	1.3	11	1.3	11	1.3	9	1	10	1.2	11	1.3	11	1.3	11	1.3	11	1.3			11	1.3	**118**	**13**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)			3	0.4							3	0.4											3	0.4	**9**	**1**
Итоговая аттестация (ИтАт)																			9	1			5	0.6	**14**	**1.6**
Воспитательная работа (ВРаб)	19	2.1	19	2.1	18	2	19	2.1	14	1.6	19	2.1	19	2.1	20	2.3	20	2.3	11	1.3			6	0.7	**184**	**20.3**
Тактическая подготовка (ТакП)	9	1	6	0.7	6	0.7	12	1.4	6	0.7	8	0.9	9	1	7	0.8	6	0.7	5	0.6			4	0.5	**78**	**8.6**
Самостоятельная подготовка (СП)	9	1	9	1	10	1.2	6	0.7	6	0.7	5	0.6	6	0.7	10	1.2	9	1	117	12.9			6	0.7	**193**	**21.3**
Всего кол-во академических часов в месяц	**78**	**8.6**	**78**	**8.6**	**75**	**8.3**	**78**	**8.6**	**60**	**6.7**	**75**	**8.3**	**75**	**8.3**	**78**	**8.6**	**75**	**8.3**	**183**	**20.2**			**54**	**6**	**909**	**100**

Основной тренер-преподаватель Назаров А. А.

5НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1			4	2.1	**44**	**22.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1	4	2.1			4	2.1	**44**	**22.2**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	0	0	0	0	2	1.1	0	0	0	0	2	1.1	2	1.1	2	1.1	0	0			0	0	**8**	**4.1**
Воспитательная работа (ВРаб)	3	1.6	3	1.6	3	1.6	3	1.6	2	1.1	3	1.6	2	1.1	2	1.1	2	1.1	3	1.6			2	1.1	**28**	**14.1**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2.2	1.2	2.2	1.2	2.6	1.4	2.2	1.2	1.5	0.8	2.1	1.1	2.6	1.4	2.6	1.4	2.6	1.4	2.1	1.1			1	0.6	**23.7**	**12**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)	4	2.1	4	2.1	3	1.6	3	1.6	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1			1	0.6	**27**	**13.6**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	3	1.6	3	1.6	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1	2	1.1			2	1.1	**24**	**12.1**
Всего кол-во академических часов в месяц	**20.2**	**10.2**	**20.2**	**10.2**	**18.6**	**9.4**	**20.2**	**10.2**	**15.5**	**7.9**	**17.1**	**8.7**	**18.6**	**9.4**	**18.6**	**9.4**	**18.6**	**9.4**	**17.1**	**8.7**			**14**	**7.1**	**198.7**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гераськина Ю. А.

5НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5			10	2.5	**110**	**26.5**
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3			5	1.3	**55**	**13.3**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.5			2	0.5			2	0.5					2	0.5							**8**	**2**
Техническая подготовка (ТехП)	9	2.2	7	1.7	11	2.7	4	1	2	0.5	3	0.8	10	2.5	11	2.7	6	1.5	12	2.9					**75**	**18.1**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3									**8**	**2**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5			1	0.3	**21**	**5.1**
Тестирование и контроль (ТиК)																										
Контрольные нормативы (КН)	2	0.5															2	0.5							**4**	**1**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	0.8	2	0.5	2	0.5	4	1	3	0.8	4	1	2	0.5	4	1	1	0.3	1	0.3			2	0.5	**28**	**6.8**
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5					**20**	**4.9**
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)			4	1	2	0.5	4	1	2	0.5	4	1					4	1							**20**	**4.9**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			67	16.2					**67**	**16.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**34**	**8.2**	**35**	**8.5**	**35**	**8.5**	**34**	**8.2**	**27**	**6.5**	**33**	**8**	**32**	**7.7**	**35**	**8.5**	**34**	**8.2**	**99**	**23.8**			**18**	**4.4**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Епифанов В. Н.

5С01 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	3	1.9	2	1.3	3	1.9	3	1.9	3	1.9	3	1.9	3	1.9	2	1.3	3	1.9	3	1.9			3	1.9	**31**	**19.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1.3	2	1.3	3	1.9	2	1.3	2	1.3	2	1.3	3	1.9	2	1.3	2	1.3	2	1.3			3	1.9	**25**	**15.9**
Техническая подготовка (ТехП)	2	1.3	2	1.3	3	1.9	2	1.3	2	1.3	2	1.3	3	1.9	2	1.3	2	1.3	1	0.7			3	1.9	**24**	**15.2**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)			2	1.3											2	1.3									**4**	**2.6**
Итоговая аттестация (ИтАт)																			3	1.9					**3**	**1.9**
Воспитательная работа (ВРаб)	3	1.9	2	1.3	2	1.3	3	1.9	2	1.3	2	1.3	2	1.3	2	1.3	1	0.7	2	1.3			3	1.9	**24**	**15.2**
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7			2	1.3	**12**	**7.6**
Самостоятельная подготовка (СП)	3	1.9	3	1.9	4	2.6	3	1.9	3	1.9	3	1.9	4	2.6	3	1.9	4	2.6	3	1.9			2	1.3	**35**	**22.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**14**	**8.9**	**14**	**8.9**	**16**	**10.2**	**14**	**8.9**	**13**	**8.3**	**13**	**8.3**	**16**	**10.2**	**14**	**8.9**	**13**	**8.3**	**15**	**9.5**			**16**	**10.2**	**158**	**100**

Основной тренер-преподаватель Крюков Е. И.

5УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.
Вид спорта - спортивная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	5	0.9	5	0.9	5	0.9	8	1.3	9	1.5	9	1.5			9	1.5	**86**	**13.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	4	0.7	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	6	1			8	1.3	**90**	**14.5**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							8	1.3							9	1.5	8	1.3					9	1.5	**34**	**5.5**
Техническая подготовка (ТехП)	5	0.9	8	1.3	7	1.2	8	1.3	5	0.9	5	0.9	5	0.9	8	1.3	5	0.9	5	0.9			5	0.9	**66**	**10.6**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	5	0.9	8	1.3	2	0.4	2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7			4	0.7	**45**	**7.3**
Хореография (Хор)	8	1.3	6	1	6	1	2	0.4	6	1	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	6	1			4	0.7	**54**	**8.7**
Акробатика (Акр)	5	0.9	5	0.9	8	1.3	4	0.7	5	0.9	7	1.2	7	1.2	4	0.7	4	0.7	7	1.2			4	0.7	**60**	**9.7**
Психологическая подготовка (ПП)	5	0.9	6	1	6	1	5	0.9	6	1	6	1	6	1	4	0.7	4	0.7	6	1			4	0.7	**58**	**9.3**
Самостоятельная работа (СР)	2	0.4	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	8	1.3	8	1.3	4	0.7	4	0.7	5	0.9	75	12.1	4	0.7	**125**	**20.1**
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПрИтАт)	3	0.5																					3	0.5	**6**	**1**
Всего кол-во академических часов в месяц	**51**	**8.2**	**54**	**8.7**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**39**	**6.3**	**48**	**7.7**	**48**	**7.7**	**54**	**8.7**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**75**	**12.1**	**54**	**8.7**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Козенкова А. П.

5УТЗ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5			5	0.9	**95**	**15.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5			10	1.7	**160**	**25.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	8	1.3	8	1.3			8	1.3					8	1.3			4	0.7	4	0.7					**40**	**6.5**
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1			4	0.7	**134**	**21.5**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4	6	1					1	0.2	2	0.4	2	0.4	3	0.5							**16**	**2.6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.4			3	0.5	2	0.4	4	0.7	4	0.7					2	0.4					2	0.4	**19**	**3.1**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			96	15.4					**96**	**15.4**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.4															2	0.4							**4**	**0.7**
Тактическая подготовка (ТактП)			2	0.4	3	0.5					5	0.9	2	0.4	5	0.9			3	0.5					**20**	**3.3**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4					2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4			4	0.7			5	0.9	**20**	**3.3**
Психологическая подготовка (ПсихПод)			2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4			2	0.4							10	1.7	**20**	**3.3**
Всего кол-во академических часов в месяц	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**42**	**6.8**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**48**	**7.7**	**144**	**23.1**			**36**	**5.8**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Иванькин М. Н.

5УТ5 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 18 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	14	1.5	12	1.3	11	1.2	14	1.5	10	1.1	12	1.3	12	1.3	12	1.3	11	1.2			15	1.7	10	1.1	**133**	**14.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1.2	12	1.3	11	1.2	12	1.3	10	1.1	11	1.2	11	1.2	11	1.2	10	1.1			15	1.7	10	1.1	**124**	**13.3**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			5	0.6	8	0.9	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6							**43**	**4.6**
Техническая подготовка (ТехП)	20	2.2	20	2.2	18	2	18	2	16	1.8	18	2	20	2.2	20	2.2	18	2			20	2.2	14	1.5	**202**	**21.6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	15	1.7	14	1.5	12	1.3	14	1.5	11	1.2	12	1.3	14	1.5	15	1.7	14	1.5			16	1.8	12	1.3	**149**	**16**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	2	0.3	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5			4	0.5	2	0.3	**40**	**4.3**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3	2	0.3	**22**	**2.4**
Интегральная подготовка (ИнтП)	9	1	9	1	9	1	9	1	4	0.5	8	0.9	7	0.8	9	1	8	0.9			9	1	4	0.5	**85**	**9.1**
Контрольные испытания: приёмные (КИП)	3	0.4															3	0.4							**6**	**0.7**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			90	9.7			42	4.5	**132**	**14.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**78**	**8.4**	**78**	**8.4**	**75**	**8.1**	**78**	**8.4**	**60**	**6.5**	**72**	**7.7**	**75**	**8.1**	**78**	**8.4**	**75**	**8.1**	**90**	**9.7**	**81**	**8.7**	**96**	**10.3**	**936**	**100**

Основной тренер-преподаватель Никитонов С. С.

6НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 5 академ. час.
Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	3	1.3	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2			2	0.9	**50**	**21.4**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9			5	2.2	**25**	**10.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)			1	0.5									1	0.5											**2**	**0.9**
Интегральная подготовка (ИнтП)	7.5	3.3	5.5	2.4	6.5	2.8	6.5	2.8	2	0.9	4	1.8	3	1.3	5.5	2.4	4.5	2	4	1.8			1.5	0.7	**50.5**	**21.6**
Контрольные испытания: приёмные (КИП)	1	0.5															1	0.5							**2**	**0.9**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**60**	**25.7**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5					**10**	**4.3**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					20	8.6	14.5	6.2	**34.5**	**14.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**15**	**6.5**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**18**	**7.7**	**20**	**8.6**	**28**	**12**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Горовой А. В.

6НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - спортивная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3			5	1.3	**55**	**13.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	3	0.8	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3			5	1.3	**53**	**12.8**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							5	1.3							5	1.3	5	1.3							**15**	**3.7**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	3	0.8	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3			5	1.3	**53**	**12.8**
Хореография (Хор)	4	1	5	1.3	4	1	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3	5	1.3			5	1.3	**52**	**12.5**
Акробатика (Акр)	2	0.5	4	1	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	4	1	2	0.5	2	0.5			3	0.8	**27**	**6.5**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	1.3	4	1	4	1	4	1	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5			2	0.5	**31**	**7.5**
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.5	4	1	4	1	2	0.5	4	1	5	1.3	6	1.5	3	0.8	3	0.8	6	1.5			5	1.3	**44**	**10.6**
Самостоятельная работа (СР)	4	1	4	1	5	1.3	2	0.5	2	0.5	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	52	12.5			4	1	**82**	**19.8**
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПрИтАт)	2	0.5																					2	0.5	**4**	**1**
Всего кол-во академических часов в месяц	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**26**	**6.3**	**32**	**7.7**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**34**	**8.2**	**82**	**19.8**			**36**	**8.7**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Козенкова А. П.

6СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, -
Недельная нагрузка - 3 академ. час.
Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	3.5	6	3.5	5.15	3.1	4	2.4	4	2.4	4	2.4	4	2.4	5.15	3.1	4	2.4	4	2.4			4	2.4	**50.3**	**29.4**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2.15	1.3	2.15	1.3	3	1.8	2.15	1.3	2.15	1.3	2	1.2	3	1.8	3	1.8	2	1.2	2.3	1.4			2	1.2	**25.9**	**15.2**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							4	2.4			2	1.2	2	1.2											**8**	**4.7**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	7	4.1	7	4.1	7	4.1	5	3	5	3	4.3	2.6	5	3	7	4.1	8	4.7	6	3.5			5	3	**66.3**	**38.7**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			1	0.6	**21**	**12.3**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**10**	**17.15**	**10**	**17.15**	**10**	**17.15**	**10**	**13.15**	**7.7**	**14.3**	**8.4**	**16**	**9.4**	**17.15**	**10**	**16**	**9.4**	**14.3**	**8.4**			**12**	**7**	**171.5**	**100**

Основной тренер-преподаватель Никитонов С. С.

6УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 2 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					**30**	**30**
Техническая подготовка (ТехП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					**20**	**20**
Всего кол-во академических часов в месяц	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**					**100**	**100**

Основной тренер-преподаватель Нугуманов Р. Р.

6УТ3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7			10	1.7	**110**	**17.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	6	1	6	1	6	1			6	1	**73**	**11.8**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	7	1.2	2	0.4			2	0.4	2	0.4	4	0.7	5	0.9	2	0.4							1	0.2	**25**	**4.1**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.2			1	0.2			2	0.4											1	0.2	**5**	**0.9**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)					1	0.2			1	0.2			2	0.4	3	0.5									**7**	**1.2**
Интегральная подготовка (ИнтП)	2	0.4	7	1.2	9	1.5	6	1			3	0.5	7	1.2	10	1.7	4	0.7	12	2					**60**	**9.7**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	18	2.9	22	3.6	20	3.3	20	3.3	20	3.3	19	3.1			18	2.9	**217**	**34.9**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4					2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4			4	0.7			5	0.9	**20**	**3.3**
Контрольные испытания: переводные (КИПП)	1	0.2															2	0.4							**3**	**0.5**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					80	12.9	22	3.6	**102**	**16.4**
Всего кол-во академических часов в месяц	**49**	**7.9**	**47**	**7.6**	**47**	**7.6**	**48**	**7.8**	**39**	**6.3**	**50**	**8.1**	**53**	**8.6**	**53**	**8.6**	**42**	**6.8**	**51**	**8.2**	**80**	**12.9**	**63**	**10.2**	**622**	**100**

Основной тренер-преподаватель Горовой А. В.

6УТ5 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 16 академ. час.

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	22	2.7	22	2.7	20	2.5	20	2.5	20	2.5	20	2.5	20	2.5	24	2.9	20	2.5	20	2.5	18	2.2			**226**	**27.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	28	3.4	28	3.4	25	3.1	25	3.1	24	2.9	24	2.9	25	3.1	29	3.5	26	3.2	25	3.1	22	2.7			**281**	**33.8**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			6	0.8							5	0.7			5	0.7			3	0.4					**19**	**2.3**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	18	2.2	14	1.7	14	1.7	13	1.6	10	1.3	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	3	0.4			**132**	**15.9**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)													3	0.4					3	0.4					**6**	**0.8**
Восстановительные мероприятия (ВМ)					5	0.7							6	0.8			5	0.7							**16**	**2**
Тестирование и контроль (ТиК)											4	0.5					4	0.5							**8**	**1**
Медицинский контроль (МедК)					4	0.5											2	0.3							**6**	**0.8**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					90	10.9	48	5.8	**138**	**16.6**
Всего кол-во академических часов в месяц	**68**	**8.2**	**70**	**8.5**	**68**	**8.2**	**58**	**7**	**54**	**6.5**	**65**	**7.9**	**66**	**8**	**70**	**8.5**	**69**	**8.3**	**63**	**7.6**	**133**	**16**	**48**	**5.8**	**832**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сёмкин А. Е.

7НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	4.4	10	4.4	10	4.4	10	4.4	8	3.5	10	4.4	10	4.4	10	4.4	10	4.4	10	4.4			10	4.4	**108**	**46.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3.15	1.4	3.15	1.4	3.15	1.4	3.15	1.4	3.15	1.4	2.15	1	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3.15	1.4			3	1.3	**33.05**	**14.3**
Техническая подготовка (ТехП)	1.15	0.5	1.15	0.5	1.15	0.5	1.15	0.5	2.15	1	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	3	1.3			3	1.3	**23.75**	**10.3**
Хореография (Хор)	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	2	0.9					**30**	**13**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			5	2.2					**5**	**2.2**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.9															2	0.9							**4**	**1.8**
Акробатика (Акр)	1	0.5	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9			1	0.5	**24**	**10.4**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5							1	0.5													2	0.9	**4**	**1.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**21.3**	**9.2**	**21.3**	**9.2**	**21.3**	**9.2**	**21.3**	**9.2**	**19.3**	**8.4**	**20.15**	**8.7**	**21**	**9.1**	**21**	**9.1**	**21**	**9.1**	**25.15**	**10.9**			**19**	**8.2**	**231.8**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гладких М. С.

7НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 2 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					**30**	**30**
Техническая подготовка (ТехП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					**20**	**20**
Всего кол-во академических часов в месяц	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**					**100**	**100**

Основной тренер-преподаватель Нугуманов Р. Р.

7УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	1.5	9	1.5	6	1	7	1.2	5	0.9	6	1	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2			6	1	**76**	**12.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	7	1.2	6	1	7	1.2	4	0.7	4	0.7	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2			8	1.3	**72**	**11.6**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	0	0	0	0	7	1.2	0	0	4	0.7	0	0	7	1.2	7	1.2	0	0			0	0	**25**	**4.1**
Самостоятельная подготовка и летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			75	12.1	9	1.5			**84**	**13.5**
Восстановительные мероприятия (ВМ)	6	1	8	1.3	8	1.3	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1.3	6	1	7	1.2			6	1	**73**	**11.7**
Тактическая подготовка (ТакП)	6	1	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	6	1	5	0.9			8	1.3	**77**	**12.4**
Психологическая подготовка (ПП)	6	1	8	1.3	8	1.3	4	0.7	6	1	8	1.3	8	1.3	6	1	4	0.7	6	1			8	1.3	**72**	**11.6**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)	7	1.2	8	1.3	8	1.3	5	0.9	8	1.3	8	1.3	8	1.3	5	0.9	5	0.9	7	1.2			8	1.3	**77**	**12.4**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	6	1	6	1	7	1.2	6	1	5	0.9	7	1.2	6	1	6	1	6	1	6	1			7	1.2	**68**	**10.9**
Всего кол-во академических часов в месяц	**48**	**7.7**	**54**	**8.7**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**42**	**6.8**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**54**	**8.7**	**48**	**7.7**	**120**	**19.3**	**9**	**1.5**	**51**	**8.2**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Родина И. А.

7УТ3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	14	2.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	18	2.9			12	2	**204**	**32.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6	10	1.7	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6	15	2.5			12	2	**165**	**26.5**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			4	0.7					4	0.7															**8**	**1.3**
Техническая подготовка (ТехП)	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	10	1.7	11	1.8			12	2	**129**	**20.7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.4											2	0.4	2	0.4			2	0.4			2	0.4	**10**	**1.7**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																	2	0.4	2	0.4					**4**	**0.7**
Восстановительные мероприятия (ВМ)					2	0.4																			**2**	**0.4**
Тестирование и контроль (ТиК)	2	0.4					2	0.4									2	0.4							**6**	**1**
Медицинский контроль (МедК)							2	0.4							2	0.4									**4**	**0.7**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					65	10.5	27	4.4	**92**	**14.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**50**	**8.1**	**52**	**8.4**	**40**	**6.5**	**48**	**7.7**	**50**	**8.1**	**52**	**8.4**	**50**	**8.1**	**48**	**7.7**	**65**	**10.5**	**65**	**10.5**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сёмкин А. Е.

8НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	23	5.6	17	4.1	17	4.1	17	4.1	15	3.7	16	3.9	18	4.4	18	4.4	16	3.9	17	4.1			12	2.9	**186**	**44.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	8	2	7	1.7	8	2	6	1.5	7	1.7	8	2	8	2	6	1.5	8	2			10	2.5	**86**	**20.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.5	5	1.3							4	1	6	1.5					**17**	**4.1**
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.5	8	2	7	1.7	8	2			6	1.5	7	1.7	8	2	6	1.5							**52**	**12.5**
Тестирование и контроль (ТиК)																	2	0.5							**2**	**0.5**
Медицинский контроль (МедК)					1	0.3																			**1**	**0.3**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3					1	0.3					**6**	**1.5**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					50	12.1	16	3.9	**66**	**15.9**
Всего кол-во академических часов в месяц	**36**	**8.7**	**34**	**8.2**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**26**	**6.3**	**30**	**7.3**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**32**	**7.7**	**50**	**12.1**	**38**	**9.2**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сёмкин А. Е.

8СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 2 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Всего кол-во академических часов в месяц	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**					**100**	**100**

Основной тренер-преподаватель Нугуманов Р. Р.

8УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5			5	0.9	**95**	**15.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5	15	2.5			10	1.7	**160**	**25.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	8	1.3	8	1.3			8	1.3					8	1.3			4	0.7	4	0.7					**40**	**6.5**
Техническая подготовка (ТехП)	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1			4	0.7	**134**	**21.5**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4	6	1					1	0.2	2	0.4	2	0.4	3	0.5							**16**	**2.6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.4			3	0.5	2	0.4	4	0.7	4	0.7					2	0.4					2	0.4	**19**	**3.1**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			96	15.4					**96**	**15.4**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.4															2	0.4							**4**	**0.7**
Тактическая подготовка (ТактП)			2	0.4	3	0.5					5	0.9	2	0.4	5	0.9			3	0.5					**20**	**3.3**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4					2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4			4	0.7			5	0.9	**20**	**3.3**
Психологическая подготовка (ПсихПод)			2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4			2	0.4							10	1.7	**20**	**3.3**
Всего кол-во академических часов в месяц	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**42**	**6.8**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**48**	**7.7**	**48**	**7.7**	**144**	**23.1**			**36**	**5.8**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Слесарев Д. О.

9НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	23	5.6	17	4.1	17	4.1	17	4.1	15	3.7	16	3.9	18	4.4	18	4.4	16	3.9	17	4.1			12	2.9	**186**	**44.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	8	2	7	1.7	8	2	6	1.5	7	1.7	8	2	8	2	6	1.5	8	2			10	2.5	**86**	**20.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.5	5	1.3							4	1	6	1.5					**17**	**4.1**
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.5	8	2	7	1.7	8	2			6	1.5	7	1.7	8	2	6	1.5							**52**	**12.5**
Самостоятельная подготовка (СП)																					50	12.1	16	3.9	**66**	**15.9**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3					1	0.3					**6**	**1.5**
Тестирование и контроль (ТиК)																	2	0.5							**2**	**0.5**
Врачебный и медицинский контроль (ВрМдК)					1	0.3																			**1**	**0.3**
Всего кол-во академических часов в месяц	**36**	**8.7**	**34**	**8.2**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**26**	**6.3**	**30**	**7.3**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**32**	**7.7**	**50**	**12.1**	**38**	**9.2**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Слесарев Д. О. /

9СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	4	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5			10	5	**108**	**53**
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	4	8	4	6	3	8	4	4	2	8	4	6	3	8	4	4	2	6	3			2	1	**68**	**33.4**
Медицинский контроль (МедК)					2	1											2	1							**4**	**2**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					18	8.9	6	3	**24**	**11.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**16**	**7.9**	**18**	**8.9**	**18**	**8.9**	**18**	**8.9**	**14**	**6.9**	**18**	**8.9**	**16**	**7.9**	**18**	**8.9**	**16**	**7.9**	**16**	**7.9**	**18**	**8.9**	**18**	**8.9**	**204**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сёмкин А. Е. /

9УТ2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7			10	1.7	**110**	**17.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7			10	1.7	**110**	**17.7**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	2	0.4	2	0.4					**32**	**5.2**
Техническая подготовка (ТехП)	16	2.6	14	2.3	14	2.3	14	2.3	2	0.4	8	1.3	10	1.7	14	2.3	13	2.1	14	2.3			2	0.4	**121**	**19.4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8			11	1.8	**121**	**19.4**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			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**	**1.7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	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	2	0.4			2	0.4	**22**	**3.6**
Контрольные испытания (КонтИсп)	3	0.5															3	0.5							**6**	**1**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			92	14.8					**92**	**14.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**40**	**6.5**	**46**	**7.4**	**48**	**7.7**	**52**	**8.4**	**52**	**8.4**	**142**	**22.8**			**36**	**5.8**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Шархов В. С. /

10НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**65**	**27.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**11**	**4.8**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	11	4.8	8	3.5			2	0.9	**85**	**36.4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.15	1	2.15	1	2	0.9	0.45	0.2	2	0.9	2	0.9					1.25	0.6			1.3	0.6	**14.3**	**6.2**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			44.7	19.2					**44.7**	**19.2**
Интегральная подготовка (ИнПод)	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5									**4**	**1.8**
Тактическая подготовка (ТактП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5									**6**	**2.6**
Психологическая подготовка (ПсихПод)			1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5									**4**	**1.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**7.7**	**20.15**	**8.7**	**20.15**	**8.7**	**18**	**7.7**	**15.45**	**6.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**60.95**	**26.1**			**9.3**	**4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Иванькин М. Н. /

10НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5			6	1.5	**66**	**15.9**
Специальная физическая подготовка (СФП)			6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5			6	1.5	**60**	**14.5**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.5			2	0.5			2	0.5			2	0.5			2	0.5					**10**	**2.5**
Техническая подготовка (ТехП)	15	3.7	14	3.4	16	3.9	10	2.5	8	2	2	0.5	12	2.9	14	3.4	9	2.2	10	2.5			4	1	**114**	**27.5**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5			6	1.5	**66**	**15.9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	5	1.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	5	1.3	2	0.5			2	0.5	**28**	**6.8**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			72	17.4					**72**	**17.4**
Всего кол-во академических часов в месяц	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**28**	**6.8**	**24**	**5.8**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**104**	**25**			**24**	**5.8**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Шархов В. С. /

10СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	12	7	10	5.9	10	5.9	7	4.1	2	1.2	8	4.7	7	4.1	8	4.7	6	3.5	5	3			5	3	**80**	**46.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.6	5	3	5	3	5	3	5	3	6	3.5	3	1.8	4	2.4	1	0.6	3	1.8			5	3	**43**	**25**
Техническая подготовка (ТехП)					1	0.6	2	1.2					2	1.2	2	1.2	7	4.1	5	3					**19**	**11.1**
Тактическая подготовка (ТактП)			3	1.8			1	0.6	4	2.4			1	0.6	2	1.2									**11**	**6.4**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.6					3	1.8	1	0.6			3	1.8					3	1.8			2	1.2	**13**	**7.6**
Тестирование и контроль (ТиК)	4	2.4															2	1.2							**6**	**3.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**10.5**	**18**	**10.5**	**16**	**9.4**	**18**	**10.5**	**12**	**7**	**14**	**8.2**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**			**12**	**7**	**172**	**100**

Основной тренер-преподаватель Слесарев Д. О. /

11НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	3	1.8	2	1.2	3	1.8	3	1.8	3	1.8	3	1.8	3	1.8	2	1.2	3	1.8	3	1.8			3	1.8	**31**	**18.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.8	2	1.2	3	1.8	2	1.2	2	1.2	3	1.8	3	1.8	2	1.2	2	1.2	2	1.2			3	1.8	**27**	**15.8**
Техническая подготовка (ТехП)	2	1.2	2	1.2	3	1.8	2	1.2	3	1.8	2	1.2	3	1.8	2	1.2	2	1.2	3	1.8			3	1.8	**27**	**15.8**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)			3	1.8											3	1.8									**6**	**3.6**
Итоговая аттестация (ИтАт)																			3	1.8					**3**	**1.8**
Воспитательная работа (ВРаб)	3	1.8	2	1.2	2	1.2	3	1.8	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	1	0.6	2	1.2			3	1.8	**24**	**14.1**
Тактическая подготовка (ТакП)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	1	0.6	1	0.6	2	1.2	1	0.6	1	0.6	1	0.6			2	1.2	**17**	**10**
Самостоятельная подготовка (СП)	4	2.4	3	1.8	4	2.4	3	1.8	3	1.8	3	1.8	4	2.4	3	1.8	4	2.4	3	1.8			2	1.2	**36**	**21.1**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17**	**10**	**16**	**9.4**	**17**	**10**	**15**	**8.8**	**14**	**8.2**	**14**	**8.2**	**17**	**10**	**15**	**8.8**	**13**	**7.7**	**17**	**10**			**16**	**9.4**	**171**	**100**

Основной тренер-преподаватель Крюков Е. И. /

11С01 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	5.9	11	6.5	11	6.5	11	6.5	9	5.3	10	5.9	11	6.5	12	7.1	11	6.5	10	5.9			9	5.3	**115**	**67.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1.2	3	1.8	3	1.8	3	1.8	2	1.2	2.15	1.3	1	0.6	1	0.6	1	0.6	2.15	1.3			1	0.6	**21.3**	**12.6**
Хореография (Хор)	1.15	0.7	2.15	1.3	2.15	1.3	2.15	1.3	1.15	0.7	1.15	0.7	2	1.2	2	1.2	1	0.6	1.15	0.7			1	0.6	**17.05**	**10.1**
Контрольные нормативы (КН)	2	1.2															2	1.2							**4**	**2.4**
Акробатика (Акр)	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6			1	0.6	**11**	**6.5**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.6											1	0.6											**2**	**1.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**13.15**	**7.8**	**14.3**	**8.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**14.3**	**8.4**			**12**	**7.1**	**170.35**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сочинская Ю. В. /

12НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	7	3.1	7	3.1	6	2.6	7	3.1	5	2.2	5	2.2	6	2.6	5	2.2	7	3.1	5	2.2			5	2.2	**65**	**28.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.6	4	1.8	4	1.8	7	3.1	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	6	2.6	5	2.2			4	1.8	**56**	**24.3**
Техническая подготовка (ТехП)	0.3	0.2	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	2	0.9	1	0.5			1	0.5	**11.3**	**4.9**
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0.3	0.2	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	2	0.9	1	0.5			3	1.3	**13.3**	**5.8**
Итоговая аттестация (ИтАт)																			1	0.5			2	0.9	**3**	**1.3**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	1	0.5	1	0.5	2	0.9	2	0.9	0.3	0.2	1	0.5			1.3	0.6	**16.6**	**7.2**
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.9	3	1.3	2	0.9	0.3	0.2	2	0.9	1	0.5	1.3	0.6	2	0.9	2.3	1	1	0.5			1	0.5	**17.9**	**7.8**
Самостоятельная подготовка (СП)	3	1.3	0.3	0.2	2.3	1	2.3	1	1	0.5	2	0.9	2	0.9	2.3	1	1	0.5	31	13.5			1	0.5	**48.2**	**20.9**
Всего кол-во академических часов в месяц	**20.6**	**9**	**18.3**	**8**	**18.3**	**8**	**20.6**	**9**	**16**	**7**	**16**	**7**	**18.3**	**8**	**18.3**	**8**	**20.6**	**9**	**46**	**19.9**			**18.3**	**8**	**231.3**	**100**

Основной тренер-преподаватель Назаров А. А. /

12С02 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	7	4	8	4.6	8	4.6	8	4.6	7	4	8	4.6	8	4.6	8	4.6	8	4.6	8	4.6			5	2.9	**83**	**47.2**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.8	4	2.3	4	2.3	5	2.9	3	1.8	5	2.9	5	2.9	4	2.3	4	2.3	5	2.9			3	1.8	**45**	**25.6**
Хореография (Хор)	2.15	1.3	2.15	1.3	2	1.2	2.15	1.3	1.15	0.7	2.15	1.3	2.15	1.3	2	1.2	1	0.6	2.15	1.3			2	1.2	**21.05**	**12**
Контрольные нормативы (КН)	2	1.2															2	1.2							**4**	**2.3**
Акробатика (Акр)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	1	0.6	2	1.2	2	1.2	2	1.2	1	0.6	2	1.2			2	1.2	**20**	**11.4**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.6	1	0.6					1	0.6															**3**	**1.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**9.8**	**17.15**	**9.8**	**16**	**9.1**	**17.15**	**9.8**	**13.15**	**7.5**	**17.15**	**9.8**	**17.15**	**9.8**	**16**	**9.1**	**16**	**9.1**	**17.15**	**9.8**			**12**	**6.9**	**176.05**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сочинская Ю. В. /

13НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	19	4.6	20	4.9	17	4.1	14	3.4	18	4.4	20	4.9	20	4.9	20	4.9	11	2.7	15	3.7			12	2.9	**186**	**44.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	8	2	7	1.7	8	2	6	1.5	8	2	8	2	8	2	6	1.5	8	2			8	2	**85**	**20.5**
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.5	8	2	7	1.7	8	2			6	1.5	7	1.7	8	2	6	1.5							**52**	**12.5**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3			1	0.3	**7**	**1.7**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)							2	0.5	3	0.8							6	1.5	6	1.5					**17**	**4.1**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			48	11.6	6	1.5	13	3.2	**67**	**16.2**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))																	2	0.5							**2**	**0.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**32**	**7.7**	**28**	**6.8**	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**78**	**18.8**	**6**	**1.5**	**34**	**8.2**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Родина И. А. /

13СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**65**	**27.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**11**	**4.8**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	11	4.8	8	3.5			2	0.9	**85**	**36.4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.15	1	2.15	1	2	0.9	0.45	0.2	2	0.9	2	0.9					1.25	0.6			1.3	0.6	**14.3**	**6.2**
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5									**6**	**2.6**
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. теоретическая, психологическая (ТеорП, ПП)			1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5									**4**	**1.8**
Интегральная подготовка (ИнтП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5									**4**	**1.8**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			44.7	19.2					**44.7**	**19.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**7.7**	**20.15**	**8.7**	**20.15**	**8.7**	**18**	**7.7**	**15.45**	**6.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**60.95**	**26.1**			**9.3**	**4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Шархов В. С. /

14НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6.4	2.8	6	2.6	6	2.6	6.4	2.8	6	2.6	6.4	2.8	6.4	2.8	6	2.6	6.4	2.8	6	2.6			5	2.2	**67**	**28.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	2	0.9	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	2	0.9	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**13**	**5.6**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5			8	3.5	**88**	**37.7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.7	1.2	1.4	0.6	2	0.9	1.1	0.5	2	0.9	2	0.9	2.7	1.2	2	0.9	1.1	0.5			2.4	1.1	**20.4**	**8.8**
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)													1	0.5			1	0.5							**2**	**0.9**
Самостоятельная подготовка (СамП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5			27	11.6	4.6	2	1	0.5	**38.6**	**16.5**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5							1	0.5	**5**	**2.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18.4**	**7.9**	**20.7**	**8.9**	**18.4**	**7.9**	**18.4**	**7.9**	**16.1**	**6.9**	**18.4**	**7.9**	**18.4**	**7.9**	**20.7**	**8.9**	**18.4**	**7.9**	**43.1**	**18.5**	**4.6**	**2**	**18.4**	**7.9**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Родина И. А. /

14СР1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	4	2.4	4	2.4	4	2.4	4	2.4	2	1.2	2	1.2	4	2.4	4	2.4	4	2.4	3	1.8			2	1.2	**37**	**21.9**
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	2.4	4	2.4	4	2.4	4	2.4	2	1.2	2	1.2	4	2.4	4	2.4	4	2.4	3	1.8			2	1.2	**37**	**21.9**
Воспитательная работа (ВРаб)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			2	1.2	**22**	**13.1**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			2	1.2	**22**	**13.1**
Психологическая подготовка (ПП)	1.15	0.7	1.15	0.7	1	0.6	1.15	0.7	1.15	0.7	1.3	0.8	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1.3	0.8			1	0.6	**12.2**	**7.3**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)	2	1.2	2	1.2	1	0.6	2	1.2	2	1.2	3	1.8	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6			1	0.6	**17**	**10.1**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			2	1.2	**22**	**13.1**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**10.2**	**17.15**	**10.2**	**16**	**9.5**	**17.15**	**10.2**	**13.15**	**7.8**	**14.3**	**8.5**	**16**	**9.5**	**16**	**9.5**	**16**	**9.5**	**14.3**	**8.5**			**12**	**7.1**	**169.2**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гераськина Ю. А. /

15НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	4	9	4	9	4	9	4	6	2.7	8	3.6	9	4	9	4	9	4	9	4			9	4	**95**	**41.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.4	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	1	0.5			1	0.5	**24**	**10.6**
Техническая подготовка (ТехП)	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	2	0.9	2	0.9	2	0.9	1	0.5	1	0.5			1.15	0.6	**14.9**	**6.6**
Хореография (Хор)	3	1.4	4	1.8	4	1.8	4	1.8	2	0.9	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9					**30**	**13.2**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			32	14.1					**32**	**14.1**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.9															2	0.9							**4**	**1.8**
Акробатика (Акр)	1	0.5	3	1.4	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9			1	0.5	**24**	**10.6**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5							1	0.5													2	0.9	**4**	**1.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**20.15**	**8.9**	**20.15**	**8.9**	**20.15**	**8.9**	**20.15**	**8.9**	**15.15**	**6.7**	**17**	**7.5**	**18**	**7.9**	**18**	**7.9**	**18**	**7.9**	**47**	**20.7**			**14.15**	**6.3**	**227.9**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сочинская Ю. В. /

16НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	4	9	4	9	4	9	4	6	2.7	8	3.6	9	4	9	4	9	4	9	4			9	4	**95**	**41.7**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.4	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	1	0.5			1	0.5	**24**	**10.6**
Техническая подготовка (ТехП)	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	2	0.9	2	0.9	2	0.9	1	0.5	1	0.5			1.15	0.6	**14.9**	**6.6**
Хореография (Хор)	3	1.4	4	1.8	4	1.8	4	1.8	2	0.9	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9					**30**	**13.2**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			32	14.1					**32**	**14.1**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.9															2	0.9							**4**	**1.8**
Акробатика (Акр)	1	0.5	3	1.4	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9			1	0.5	**24**	**10.6**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5							1	0.5													2	0.9	**4**	**1.8**
Всего кол-во академических часов в месяц	**20.15**	**8.9**	**20.15**	**8.9**	**20.15**	**8.9**	**20.15**	**8.9**	**15.15**	**6.7**	**17**	**7.5**	**18**	**7.9**	**18**	**7.9**	**18**	**7.9**	**47**	**20.7**			**14.15**	**6.3**	**227.9**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сочинская Ю. В. /

17НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	8.15	3.6	9.15	4	9	3.9	10.15	4.4	10.15	4.4	10.15	4.4	10.15	4.4	10	4.4	9	3.9	10.2	4.5			10	4.4	**106.1**	**45.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	5	2.2	4.15	1.8	4.15	1.8	4	1.8	3	1.3	3.2	1.4			5	2.2	**44.5**	**19.2**
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3.15	1.4			2	0.9	**31.15**	**13.5**
Хореография (Хор)	2.15	1	3.15	1.4	3	1.3	3.15	1.4	2.15	1	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3.15	1.4			2	0.9	**30.75**	**13.3**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			2.15	1					**2.15**	**1**
Контрольные нормативы (КН)	2	0.9															2	0.9							**4**	**1.8**
Акробатика (Акр)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	2.15	1					**10.15**	**4.4**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5																			**3**	**1.3**
Всего кол-во академических часов в месяц	**21.3**	**9.2**	**21.3**	**9.2**	**21**	**9.1**	**21.3**	**9.2**	**19.3**	**8.4**	**21.3**	**9.2**	**21.3**	**9.2**	**21**	**9.1**	**21**	**9.1**	**24**	**10.4**			**19**	**8.2**	**231.8**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сочинская Ю. В. /

19УТ1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	1.9	8	1.9	5	1.2	5	1.2	7	1.7	7	1.7	7	1.7	5	1.2	5	1.2	7	1.7			5	1.2	**69**	**16**
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.9	8	1.9	5	1.2	5	1.2	7	1.7	5	1.2	5	1.2	5	1.2	5	1.2	7	1.7			5	1.2	**65**	**15.1**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	0	0	4	1	4	1	0	0	0	0	0	0	4	1	4	1	0	0			0	0	**16**	**3.8**
Воспитательная работа (ВРаб)	6	1.4	8	1.9	8	1.9	8	1.9	5	1.2	8	1.9	8	1.9	8	1.9	8	1.9	7	1.7			5	1.2	**79**	**18.3**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	8	1.9	8	1.9	8	1.9	8	1.9	5	1.2	8	1.9	8	1.9	8	1.9	8	1.9	6	1.4			6	1.4	**81**	**18.8**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)	8	1.9	8	1.9	8	1.9	8	1.9	6	1.4	8	1.9	8	1.9	6	1.4	6	1.4	6	1.4			5	1.2	**77**	**17.9**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1.2			4	1	**45**	**10.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**42**	**9.8**	**44**	**10.2**	**42**	**9.8**	**42**	**9.8**	**34**	**7.9**	**40**	**9.3**	**40**	**9.3**	**40**	**9.3**	**40**	**9.3**	**38**	**8.8**			**30**	**7**	**432**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гераськина Ю. А. /

23НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	8.15	3.5	9.15	4	9	3.9	10.15	4.4	10.15	4.4	10.15	4.4	10.15	4.4	10	4.3	9	3.9	10.2	4.4			10	4.3	**106.1**	**45.4**
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	5	2.2	4.15	1.8	4.15	1.8	4	1.8	3	1.3	3.2	1.4			5	2.2	**44.5**	**19.1**
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3.15	1.4			2	0.9	**31.15**	**13.4**
Тактическая подготовка (ТакП)	2.15	1	3.15	1.4	3	1.3	3.15	1.4	2.15	1	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3.15	1.4			2	0.9	**30.75**	**13.2**
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. теоретическая, психологическая (ТеорП, ПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5																			**3**	**1.3**
Тестирование и контроль (ТиК)	2	0.9															2	0.9							**4**	**1.8**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			14.5	6.2					**14.5**	**6.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**20.3**	**8.7**	**20.3**	**8.7**	**20**	**8.6**	**20.3**	**8.7**	**19.3**	**8.3**	**20.3**	**8.7**	**20.3**	**8.7**	**20**	**8.6**	**20**	**8.6**	**34.2**	**14.7**			**19**	**8.2**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Безбородов С. Р. /

27СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 2 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Всего кол-во академических часов в месяц	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**					**100**	**100**

Основной тренер-преподаватель Нугуманов Р. Р. /

28СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	3.5	6	3.5	5.15	3.1	4	2.4	4	2.4	4	2.4	4	2.4	5.15	3.1	4	2.4	4	2.4			4	2.4	**50.3**	**29.4**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2.15	1.3	2.15	1.3	3	1.8	2.15	1.3	2.15	1.3	2	1.2	3	1.8	3	1.8	2	1.2	2.3	1.4			2	1.2	**25.9**	**15.2**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							4	2.4			2	1.2	2	1.2											**8**	**4.7**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	7	4.1	7	4.1	7	4.1	5	3	5	3	4.3	2.6	5	3	7	4.1	8	4.7	6	3.5			5	3	**66.3**	**38.7**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			1	0.6	**21**	**12.3**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**10**	**17.15**	**10**	**17.15**	**10**	**17.15**	**10**	**13.15**	**7.7**	**14.3**	**8.4**	**16**	**9.4**	**17.15**	**10**	**16**	**9.4**	**14.3**	**8.4**			**12**	**7**	**171.5**	**100**

Основной тренер-преподаватель Горовой А. В. /

29НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 7 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5			3	0.9	**53**	**15.4**
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2			4	1.2	**44**	**12.8**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	0	0	4	1.2	0	0	0	0	0	0	4	1.2	4	1.2	4	1.2	0	0			0	0	**16**	**4.7**
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.8	5	1.5	4	1.2	6	1.8	3	0.9	4	1.2	4	1.2	4	1.2	5	1.5	6	1.8			5	1.5	**52**	**15.1**
Восстановительные мероприятия (ВМ)	5	1.5	8	2.4	3	0.9	7	2.1	4	1.2	6	1.8	6	1.8	5	1.5	3	0.9	6	1.8			4	1.2	**57**	**16.5**
Самостоятельная подготовка (СамП)	6	1.8	6	1.8	6	1.8	6	1.8	6	1.8	7	2.1	5	1.5	4	1.2	5	1.5	7	2.1			5	1.5	**63**	**18.3**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)	6	1.8	6	1.8	6	1.8	6	1.8	4	1.2	6	1.8	6	1.8	6	1.8	6	1.8	6	1.8			3	0.9	**61**	**17.7**
Всего кол-во академических часов в месяц	**32**	**9.3**	**34**	**9.9**	**32**	**9.3**	**34**	**9.9**	**26**	**7.6**	**32**	**9.3**	**34**	**9.9**	**32**	**9.3**	**32**	**9.3**	**34**	**9.9**			**24**	**7**	**346**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гераськина Ю. А. /

30УТ3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Недельная нагрузка - 12 академ. час.

Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2			7	1.2	**77**	**12.4**
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7			10	1.7	**110**	**17.7**
Контрольные испытания: переводные (КИПП)	4	0.7															4	0.7							**8**	**1.3**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	27	4.4	29	4.7	24	3.9	30	4.9	12	2	22	3.6	27	4.4	28	4.5	24	3.9	25	4.1			15	2.5	**263**	**42.2**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	4	0.7	5	0.9	5	0.9	5	0.9	4	0.7	4	0.7	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9			3	0.5	**51**	**8.2**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			75	12.1			40	6.5	**115**	**18.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**52**	**8.4**	**51**	**8.2**	**46**	**7.4**	**52**	**8.4**	**33**	**5.3**	**43**	**6.9**	**50**	**8.1**	**50**	**8.1**	**50**	**8.1**	**122**	**19.6**			**75**	**12.1**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Агафонов Г. А. /

31НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	4.4	10	4.4	10	4.4	10	4.4	8	3.6	10	4.4	10	4.4	10	4.4	10	4.4	10	4.4			10	4.4	**108**	**47.5**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3.15	1.4	3.15	1.4	3.15	1.4	3.15	1.4	3.15	1.4	2.15	1	3	1.4	3	1.4	3	1.4	3.15	1.4			3	1.4	**33.05**	**14.6**
Техническая подготовка (ТехП)	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	1.15	0.6	2.15	1	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	3	1.4			3	1.4	**23.75**	**10.5**
Самостоятельная подготовка и летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			5	2.2					**5**	**2.2**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	3	1.4	4	1.8	4	1.8	4	1.8	2	0.9	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9					**30**	**13.2**
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПрИтАт)	2	0.9															2	0.9							**4**	**1.8**
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.5	3	1.4	3	1.4	3	1.4	3	1.4	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9			1	0.5	**24**	**10.6**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)																										
Всего кол-во академических часов в месяц	**20.3**	**9**	**21.3**	**9.4**	**21.3**	**9.4**	**21.3**	**9.4**	**18.3**	**8.1**	**20.15**	**8.9**	**21**	**9.3**	**21**	**9.3**	**21**	**9.3**	**25.15**	**11.1**			**17**	**7.5**	**227.8**	**100**

Основной тренер-преподаватель Беликова Е. А. /

31С01 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	5.9	11	6.5	11	6.5	11	6.5	9	5.3	10	5.9	11	6.5	12	7.1	11	6.5	10	5.9			9	5.3	**115**	**67.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1.2	3	1.8	3	1.8	3	1.8	2	1.2	2.15	1.3	1	0.6	1	0.6	1	0.6	2.15	1.3			1	0.6	**21.3**	**12.6**
Техническая подготовка (ТехП)	1.15	0.7	2.15	1.3	2.15	1.3	2.15	1.3	1.15	0.7	1.15	0.7	2	1.2	2	1.2	1	0.6	1.15	0.7			1	0.6	**17.05**	**10.1**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6			1	0.6	**11**	**6.5**
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПрИтАт)	2	1.2															2	1.2							**4**	**2.4**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.6											1	0.6											**2**	**1.2**
Тактическая подготовка (ТакП)																										
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**17.15**	**10.1**	**13.15**	**7.8**	**14.3**	**8.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**16**	**9.4**	**14.3**	**8.4**			**12**	**7.1**	**170.35**	**100**

Основной тренер-преподаватель Беликова Е. А. /

32НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**65**	**27.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**11**	**4.8**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	11	4.8	8	3.5			2	0.9	**85**	**36.4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.15	1	2.15	1	2	0.9	0.45	0.2	2	0.9	2	0.9					1.25	0.6			1.3	0.6	**14.3**	**6.2**
Интегральная подготовка (ИнтП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5									**4**	**1.8**
Контрольные испытания: приёмные (КИП)																										
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5									**4**	**1.8**
Тактическая подготовка (ТактП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5									**6**	**2.6**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			44.7	19.2					**44.7**	**19.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**7.7**	**20.15**	**8.7**	**20.15**	**8.7**	**18**	**7.7**	**15.45**	**6.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**60.95**	**26.1**			**9.3**	**4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Агафонов Г. А. /

32НП1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - баскетбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**65**	**27.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**11**	**4.8**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	11	4.8	8	3.5			2	0.9	**85**	**36.4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.15	1	2.15	1	2	0.9	0.45	0.2	2	0.9	2	0.9					1.25	0.6			1.3	0.6	**14.3**	**6.2**
Интегральная подготовка (ИнтП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5									**4**	**1.8**
Контрольные испытания: приёмные (КИП)																										
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5									**4**	**1.8**
Тактическая подготовка (ТактП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5									**6**	**2.6**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			44.7	19.2					**44.7**	**19.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**7.7**	**20.15**	**8.7**	**20.15**	**8.7**	**18**	**7.7**	**15.45**	**6.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**60.95**	**26.1**			**9.3**	**4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Агафонов Г. А. /

32С01 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	4	2.3	4	2.3	4	2.3	4	2.3	2	1.2	4	2.3	4	2.3	4	2.3	4	2.3	4	2.3			2	1.2	**40**	**22.9**
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	2.3	4	2.3	4	2.3	4	2.3	2	1.2	4	2.3	4	2.3	4	2.3	4	2.3	4	2.3			2	1.2	**40**	**22.9**
Воспитательная работа (ВРаб)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			2	1.2	**22**	**12.6**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			2	1.2	**22**	**12.6**
Психологическая подготовка (ПП)	1.15	0.7	1.15	0.7	1	0.6	1	0.6	1.15	0.7	1.15	0.7	1.15	0.7	1	0.6	1	0.6	1.15	0.7			1	0.6	**11.9**	**6.9**
Подвижные игры, эстафета (ПодвИЭст)	2	1.2	2	1.2	1	0.6	1	0.6	2	1.2	2	1.2	2	1.2	1	0.6	1	0.6	2	1.2			1	0.6	**17**	**9.8**
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			2	1.2	**22**	**12.6**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.15**	**9.9**	**17.15**	**9.9**	**16**	**9.2**	**16**	**9.2**	**13.15**	**7.6**	**17.15**	**9.9**	**17.15**	**9.9**	**16**	**9.2**	**16**	**9.2**	**17.15**	**9.9**			**12**	**6.9**	**174.9**	**100**

Основной тренер-преподаватель Гераськина Ю. А. /

41С01 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 3 академ. час.

Вид спорта - самбо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	2.25	1.3	6.33	3.6	5	2.9	6.25	3.6	2.25	1.3	6.25	3.6	2.25	1.3	1.25	0.8	5	2.9	7.25	4.1			3	1.7	**47.08**	**26.5**
Специальная физическая подготовка (СФП)			2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2			2	1.2	2	1.2			2	1.2	**18**	**10.2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	8	4.5											1	0.6	7	4									**16**	**9**
Теоретическая подготовка (ТеорП)			2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	2	1.2	1	0.6					**17**	**9.6**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	7.08	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	10	5.7	7	4	7	4			7	4	**80.08**	**45**
Всего кол-во академических часов в месяц	**17.33**	**9.8**	**17.33**	**9.8**	**16**	**9**	**17.25**	**9.7**	**13.25**	**7.5**	**17.25**	**9.7**	**14.25**	**8**	**20.25**	**11.4**	**16**	**9**	**17.25**	**9.7**			**12**	**6.8**	**178.16**	**100**

Основной тренер-преподаватель Волкова Е. К. /

НП2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	10	3.3			11	3.6	**120**	**38.5**
Специальная физическая подготовка (СФП)			1	0.4	2	0.7					2	0.7											3	1	**8**	**2.6**
Техническая подготовка (ТехП)	11	3.6	12	3.9	13	4.2	12	3.9	10	3.3	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9			2	0.7	**120**	**38.5**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.4	2	0.7	1	0.4							1	0.4			1	0.4					2	0.7	**8**	**2.6**
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЛОЛ)																			50	16.1					**50**	**16.1**
Тактическая подготовка (ТактП)					1	0.4					1	0.4													**2**	**0.7**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4							1	0.4															**2**	**0.7**
Психологическая подготовка (ПсихПод)							1	0.4							1	0.4									**2**	**0.7**
Всего кол-во академических часов в месяц	**24**	**7.7**	**26**	**8.4**	**28**	**9**	**24**	**7.7**	**22**	**7.1**	**26**	**8.4**	**24**	**7.7**	**24**	**7.7**	**24**	**7.7**	**72**	**23.1**			**18**	**5.8**	**312**	**100**

Основной тренер-преподаватель Иванькин М. Н. /

НП3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 8 академ. час.

Вид спорта - хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5			6	1.5	**66**	**15.9**
Специальная физическая подготовка (СФП)			6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5			6	1.5	**60**	**14.5**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.5			2	0.5			2	0.5			2	0.5			2	0.5					**10**	**2.5**
Техническая подготовка (ТехП)	15	3.7	14	3.4	16	3.9	10	2.5	8	2	2	0.5	12	2.9	14	3.4	9	2.2	10	2.5			4	1	**114**	**27.5**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5			6	1.5	**66**	**15.9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	5	1.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	5	1.3	2	0.5			2	0.5	**28**	**6.8**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			72	17.4					**72**	**17.4**
Всего кол-во академических часов в месяц	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**28**	**6.8**	**24**	**5.8**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**104**	**25**			**24**	**5.8**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Безбородов С. Р. /

СО ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6			5	2.2	**65**	**27.8**
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	**11**	**4.8**
Техническая подготовка (ТехП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	11	4.8	8	3.5			2	0.9	**85**	**36.4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	2.15	1	2.15	1	2	0.9	0.45	0.2	2	0.9	2	0.9					1.25	0.6			1.3	0.6	**14.3**	**6.2**
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5									**6**	**2.6**
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. теоретическая, психологическая (ТеорП, ПП)			1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5									**4**	**1.8**
Интегральная подготовка (ИнтП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5									1	0.5									**4**	**1.8**
Самостоятельная подготовка (СамП)																			44.7	19.2					**44.7**	**19.2**
Всего кол-во академических часов в месяц	**18**	**7.7**	**20.15**	**8.7**	**20.15**	**8.7**	**18**	**7.7**	**15.45**	**6.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**18**	**7.7**	**60.95**	**26.1**			**9.3**	**4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Безбородов С. Р. /

СС ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 1-й год

Недельная нагрузка - 24 академ. час.

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	60	4.9	68	5.5	68	5.5	60	4.9	70	5.7	60	4.9	70	5.7	70	5.7	70	5.7	45	3.7					**641**	**51.4**
Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2.5	30	2.5	35	2.9	34	2.8	34	2.8	31	2.5	34	2.8	34	2.8	31	2.5	9	0.8					**302**	**24.2**
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5	0.5			5	0.5	5	0.5	5	0.5									5	0.5					**25**	**2.1**
Техническая подготовка (ТехП)	9	0.8	10	0.9	10	0.9			9	0.8	12	1	12	1			12	1	12	1					**86**	**6.9**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)											3	0.3			2	0.2			2	0.2					**7**	**0.6**
Восстановительные мероприятия (ВМ)							5	0.5					2	0.2											**7**	**0.6**
Психологическая подготовка (ПП)											3	0.3													**3**	**0.3**
Тестирование и контроль (ТиК)															4	0.4									**4**	**0.4**
Медицинский контроль (МедК)	5	0.5																							**5**	**0.5**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					84	6.8	84	6.8	**168**	**13.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**109**	**8.8**	**108**	**8.7**	**118**	**9.5**	**104**	**8.4**	**118**	**9.5**	**109**	**8.8**	**118**	**9.5**	**110**	**8.9**	**113**	**9.1**	**73**	**5.9**	**84**	**6.8**	**84**	**6.8**	**1248**	**100**

Основной тренер-преподаватель Сёмкин А. Е. /

УТ4 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год

Недельная нагрузка - 2 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	**Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов**																								**Кол-во часов в год (академ.)**	**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)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					**50**	**50**
Всего кол-во академических часов в месяц	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**					**100**	**100**

Основной тренер-преподаватель Нугуманов Р. Р. /

УТ5 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 15 академ. час.

Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	13	1.7	13	1.7	13	1.7	13	1.7	13	1.7	13	1.7	13	1.7	13	1.7	13	1.7	13	1.7			10	1.3	**140**	**18.1**
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.2	9	1.2	9	1.2	8	1.1	8	1.1	8	1.1	8	1.1	8	1.1	8	1.1	8	1.1			8	1.1	**91**	**11.8**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6			4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	3	0.4					**35**	**4.6**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					2	0.3	2	0.3							1	0.2			1	0.2					**6**	**0.8**
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	2	0.3	2	0.3							2	0.3					2	0.3							**8**	**1.1**
Интегральная подготовка (ИнтП)	10	1.3	7	1	7	1	11	1.5	2	0.3	4	0.6	11	1.5	7	1	8	1.1	5	0.7					**72**	**9.3**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	26	3.4	26	3.4	26	3.4	26	3.4	26	3.4	26	3.4	25	3.3	25	3.3	25	3.3	25	3.3			25	3.3	**281**	**36.2**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4			2	0.3	**26**	**3.4**
Контрольные испытания: переводные (КИПП)															2	0.3			2	0.3					**4**	**0.6**
Самостоятельная подготовка (СамП)																					80	10.3	34	4.4	**114**	**14.7**
Всего кол-во академических часов в месяц	**66**	**8.5**	**63**	**8.2**	**63**	**8.2**	**66**	**8.5**	**51**	**6.6**	**60**	**7.8**	**63**	**8.2**	**63**	**8.2**	**63**	**8.2**	**60**	**7.8**	**80**	**10.3**	**79**	**10.2**	**777**	**100**

Основной тренер-преподаватель Горовой А. В. /