



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 спортивной подготовки для группы СО
 (_____лет, по недельным циклам)

Содержание занятий	ПЕРИОД, МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год				
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ								СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																								ПЕРЕХОДНЫЙ																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1. Общая физическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	2	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	3	3	3	220				
2. Специальная физическая подготовка			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		22				
3. Техничко-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52			
4. Теоретическая подготовка	1						1								1								1																															8			
5. Переводные нормативы																																																								4	
6. Медицинские осмотры																																																									6
ИТОГО в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312			

Зам.директора по УВР _____

Лунегов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДОД ДЮСШ по х/м
 Д.И. Нохрин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 спортивной подготовки для группы НП-1
 (_____ лет, по недельным циклам)

Содержание занятий	ПЕРИОД, МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год						
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ													СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ													ПЕРЕХОДНЫЙ																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
1. Общая физическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	2	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	3	3	3	220			
2. Специальная физическая подготовка			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		22				
3. Техничко-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52				
4. Теоретическая подготовка	1						1								1								1																																	8			
5. Переводные нормативы																																																									4		
6. Медицинские осмотры																																																											6
ИТОГО в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312			

Зам.директора по УВР _____ Лунегов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДЮСШ по х/м
 Д.Н. Нохрин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 спортивной подготовки для группы НП-2
 (_____ лет, по недельным циклам)

Содержание занятий	ПЕРИОД, МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год	
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ								СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																								ПЕРЕХОДНЫЙ																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
1. Общая физическая подготовка	5	6	5	6	6	5	5	6	5	6	5	5	6	6	5	5	6	5	6	6	4	6	6	5	5	6	4	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5	4	5	271
2. Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			43		
3. Техничко-тактическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	130		
4. Теоретическая подготовка	1					1				1					1					1				1						1											1					1				10				
5. Перелодные нормативы																																																		1	1	1	1	8
6. Медицинские осмотры																																																			1	1	1	6
ИТОГО в неделю	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	168					

Зам.директора по УВР _____ Лунегов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивной подготовки для группы УТГ-1
(_____ лет, по недельным циклам)

Содержание занятий	ПЕРИОД, МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год		
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ								СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																																				ПЕРЕХОДНЫЙ										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	7	6	6	7	6	6	7	7	5	7	7	5	7	7	6	7	7	5	7	4	3	4	5	5	6	6	4	7	7	6	6	6	5	6	5	6	7	7	6	7	7	6	6	6	5	311		
2. Специальная физическая подготовка	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	106		
3. Техничко-тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	152		
4. Теоретическая подготовка	1		1	1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		19				
5. Перевозные нормативы																																																			1	1	1	1	8
6. Инструкторская и судейская практика					1		1		1																																											12			
7. Восстановительные мероприятия												1			1												1			1			1																				10		
8. Медицинские осмотры																																																				1	1	1	6
ИТОГО в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624			

Зам. директора по УВР _____

Луцегов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 спортивной подготовки для группы УТГ-2
 (_____ лет, по недельным циклам)

Содержание занятия	ПЕРИОД МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год			
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ													СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																										ПЕРЕХОДНЫЙ																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1. Общая физическая подготовка	5	6	7	6	6	6	6	6	6	4	4	4	5	5	6	4	5	6	4	5	6	5	8	9	7	7	6	5	5	7	8	8	9	7	8	9	8	8	9	7	7	7	7	7	8	7	7	8	4	5	6	5	330			
2. Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	120			
3. Техничко-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	215				
4. Теоретическая подготовка	1	1			1	1					1						1																																		1	19				
5. Переводные нормативы																																																			1	1	1	1	8	
6. Инструкторская и судейская практика	1			1							1																																								1	18				
7. Восстановительные мероприятия												1																																									1	10		
8. Медицинские осмотры																																																				1	1	1	1	8
ИТОГО в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728			

Зам. директора по УВР _____

Луцегов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 спортивной подготовки для группы УТГ-3
 (_____ лет, по недельным циклам)

Содержание занятий	ПЕРИОД, МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ								СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																																ПЕРЕХОДНЫЙ												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1. Общая физическая подготовка	6	8	8	6	7	9	5	8	5	5	5	5	4	6	6	4	5	6	3	6	6	5	6	9	6	8	5	5	6	6	7	9	9	7	8	9	7	10	8	7	8	7	7	8	7	6	8	8	5	8	8	7	347
2. Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	140			
3. Техничко-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	270	
4. Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		25		
5. Переводные нормативы																																																				8	
6. Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		18		
7. Восстановительные мероприятия			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		16		
8. Медицинские осмотры																																																				8	
ИТОГО в неделю	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	832		

Зам. директора по УВР _____

Луцегов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____

Утверждаю:
 Директор УДОУ «ОДЮСШ по х/м»
 Д.И. Нозрин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 спортивной подготовки для группы УТГ-4
 (_____ лет, по недельным (циклам))

Содержание занятий	ПЕРИОД, МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год	
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ													СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																										ПЕРЕХОДНЫЙ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	7	8	8	7	8	7	7	8	8	6	8	7	8	6	8	7	7	6	8	7	7	7	8	6	5	6	5	7	7	9	7	8	7	8	7	8	7	9	7	10	8	10	8	10	8	6	4	6	5	380	
2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	170
3. Техничко-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	300
4. Теоретическая подготовка		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		26		
5. Переводные нормативы																																																					8	
6. Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		24			
7. Восстановительные мероприятия				1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		20			
8. Медицинские осмотры																																																					8	
ИТОГО в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936			

Зам.директора по УВР _____

Луисов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____



Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ по х/м
Л.Н. Нохрин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивной подготовки для группы УТГ-5
(_____ лет, по недельным циклам)

Содержание занятий	ПЕРИОД, МЕСЯЦЫ, НЕДЕЛИ																																																				Всего часов в год		
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ													СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ													ПЕРЕХОДНЫЙ																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	7	8	8	7	8	7	7	8	8	6	8	7	8	6	8	7	7	6	8	7	7	7	8	6	5	6	5	7	7	9	7	8	7	8	7	8	7	9	7	10	8	10	8	10	8	6	4	6	5	380		
2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	170	
3. Техничко-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	300
4. Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		26		
5. Переводные нормативы																																																						8	
6. Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		24		
7. Восстановительные мероприятия				1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		1		20		
8. Медицинские осмотры																																																							8
ИТОГО в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936		

Зам. директора по УВР _____

Луцегов В.В.

Составил: тренер-преподаватель _____