

Годовые учебно-тренировочные планы-графики отделений МБУ ДО «СПОР им.В.П.Щедрухина»



Разделы подготовки	Этапы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	До 2х лет	Св 2х лет	весь период
Общая физическая подготовка	126	168	168	168	125	125	125	150	150	166	166	175
Специальная физическая подготовка	12	16	16	16	94	94	94	166	166	208	208	275
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	31	31	31	66	66	84	84	100
Техническая подготовка	80	112	112	112	208	208	208	350	350	436	436	524
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	42	42	42	66	66	84	84	74
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10	17	17	20	20	25
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	10	10	10	17	17	42	42	75
Максимальный недельный нагрузке	234	312	312	312	520	520	520	832	832	1040	1040	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта бокс**

Разделы подготовки	Этапы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	1	2	3	1	2	3	4	5	До 2х лет	Св 2х		
Общая физическая подготовка		124	120	110	110	104	132					
Специальная физическая подготовка		44	48	94	94	98	168					
Участие в спортивных соревнованиях		0	0	10	10	16	25					
Техническая подготовка		106	106	198	198	188	282					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		32	32	93	93	98	184					
Инструкторская и судейская практика		0	0	5	5	5	16					
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6	10	10	11	25					
Максимальный объем недельной нагрузки		312	312	520	520	520	832					

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта спортивное
ориентирование

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	До 2х лет	Св 2х
Общая физическая подготовка		144	144		213	213		218	253	253
Специальная физическая подготовка		28	28		83	83		211	328	328
Участие в спортивных соревнованиях		3	3		10	10		22	56	56
Техническая подготовка		50	50		73	73		87	56	56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		75	75		120	120		146	187	187
Инструкторская и судейская практика		6	6		10	10		15	9	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6		11	11		29	47	47
Максимальный объем недельной нагрузки		312	312		520	520		728	936	936

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по
спорту глухих (Дзюдо)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки										Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					До 2х лет	Св 2х			весь период
	1	2	3	1	2	3	4	5					
Общая физическая подготовка				156			146	146			150		
Специальная физическая подготовка				150			146	146			168		
Участие в спортивных соревнованиях				19			22	22			56		
Техническая подготовка				218			291	291			393		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				50			72	72			94		
Инструкторская и судейская практика				6			15	15			19		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				19			29	29			47		
Интегральная подготовка				6			7	7			9		
Максимальный объем недельной нагрузки				624			728	728			936		

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта

ТЕННИС

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					4	5
	1	2	3	1	2	3	4			
Общая физическая подготовка				106	106		125	125		
Специальная физическая подготовка				175	175		208	208		
Участие в спортивных соревнованиях				25	25		33	33		
Техническая подготовка				218	218		300	300		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				81	81		125	125		
Инструкторская и судейская практика				6	6		16	16		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				13	13		25	25		
Максимальный объем недельной нагрузки				624	624		832	832		

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта тяжелая атлетика**

Разделы подготовки	Этапы подготовки					Этап ССМ	Этап ВСМ				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	1	2	3	1	2	3	4	5	Дю 2х	Св 2х	весь период
Общая физическая подготовка	129		172	234	234	234	187				250
Специальная физическая подготовка	63		78	156	156	156	487				674
Участие в спортивных соревнованиях	-		6	26	26	26	94				125
Техническая подготовка	30		37	52	52	52	56				50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7		10	16	16	16	28				37
Инструкторская и судейская практика	-		-	15	15	15	37				50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		9	21	21	21	47				62
Максимальный объем недельной нагрузки	234		312	520	520	520	936				1248

**Дополнительная образовательная программы
спортивной подготовки
по виду спорта Футбол**

Разделы подготовки	Этапы подготовки										Этап ССМ	
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					До 2х лет	Св 2х
	1	2	3	1	2	3	4	5				
Общая физическая подготовка		44		68		68	81			83	83	
Специальная физическая подготовка		-		42		42	63			75	75	
Участие в спортивных соревнованиях		-		36		36	50			100	100	
Техническая подготовка		134		182		182	112			83	83	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		6		42		42	75			158	158	
Инструкторская и судейская практика		-		15		15	19			33	33	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		16		21		21	62			75	75	
Интегральная подготовка		112		114		114	162			225	225	
Максимальный объем недельной нагрузки		312		520		520	624			832	832	

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта волейбол**

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Общая физическая подготовка			90			109				
Специальная физическая подготовка			44			78				
Участие в спортивных соревнованиях			-			26				
Техническая подготовка			72			120				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			47			94				
Инструкторская и судейская практика			-			5				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			9			15				
Интегральная подготовка			50			73				
Максимальный объем недельной нагрузки			312			520				

**Дополнительная образовательная программы
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол**

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Общая физическая подготовка	47			58		58				
Специальная физическая подготовка	33			67		67				
Участие в спортивных соревнованиях	-			29		29				
Техническая подготовка	75			100		100				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42			66		66				
Инструкторская и судейская практика	-			13		13				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14			16		16				
Интегральная подготовка	23			67		67				
Максимальный объем недельной нагрузки	234			416		416				

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта ТХЭКВОНДО**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								Этап ССМ	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						До 2х лет	Св 2х
	1	2	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	100	112	120	120	120	146				
Специальная физическая подготовка	44	75	109	109	109	153				
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	21	21	36				
Техническая подготовка	140	179	208	208	208	291				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	31	31	31	51				
Инструкторская и судейская практика	-	4	10	10	10	22				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	13	21	21	21	29				
Максимальный объем недельной нагрузки	312	416	520	520	520	728				

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта киокусинкай**

Разделы подготовки	Этапы подготовки					Этап вышестоящего спортивного мастерства					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	1	2	3	1	2	3	4	5	До 2х лет	Св 2х	Этап вышестоящего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	119	147	147	133		133		120	144	144	150
Специальная физическая подготовка	54	78	78	104		104		135	168	168	249
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	25		25		36	50	50	75
Техническая подготовка	49	69	69	96		96		135	131	131	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	6	38		38		68	87	87	175
Инструкторская и судейская практика	-	3	3	8		8		10	19	19	17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	12		12		16	25	25	42
Максимальный объем недельной нагрузки	234	312	312	416		416		520	624	624	832

