

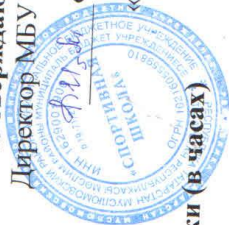
«Утверждаю»
 Директор МБУ «СПН»
 Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



План тренировочной работы по программе спортивной подготовки (в часах)
 по волейболу

Разделы подготовки	НП					Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	16	18	18		
1. Теория подготовка										
1.1. Теоретическая подготовка	8	10	12	14	14	16	18	20		
1.2. Педагогическая подготовка	2	4	6	8	8	12	16	18		
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая физическая подготовка	92	130	120	122	118	94	112	86		
2.2. Специальная физическая подготовка	34	52	54	80	80	116	130	130		
2.3. Техническая подготовка	66	104	104	146	146	204	228	230		
2.4. Тактическая подготовка	36	56	56	68	68	130	132	134		
2.5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	44	60	60	60	60	82	90	92		
2.6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10	16	18	20		
2.7. Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6		
2.8. Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	48	48	56	80	90		
2.9. Соревнования	26	48	52	64	66	100	106	110		
Общее количество часов	312	468	468	624	624	832	936	936		

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СПШ»
 Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы по программе спортивной подготовки (в часах)
 по армрестлингу**

Разделы подготовки	НП				Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	9	10	16	10	12	14	16
1. Теория подготовки								
1.1. Теоретическая подготовка	7	15	14	16				
1.2. Педагогическая подготовка	2	8	2	9				
2. Практическая подготовка								
2.1. Общая физическая подготовка	237	313	254	287				
2.2. Специальная физическая подготовка	31	57	150	172				
2.3. Техничко-тактическая подготовка (интегральная)	31	62	78	119				
2.4. Инструкторская и судейская практика	-	2	2	8				
2.5. Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	4	4	6				
2.6. Медико-восстановительные мероприятия	-	-	2	4				
2.7. Соревнования	-	7	14	23				
Общее количество часов	312	468	520	624	520	624	728	832

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СШ»
Фазиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по настольному теннису.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18
Теоретическая подготовка	10	14	20	20	20	20	20
Психологическая подготовка	10	14	20	20	22	22	22
Общая и физическая подготовка	91	141	106	147	161	187	187
Специальная физическая подготовка	65	93	106	147	161	187	187
Техническая подготовка	106	165	143	207	245	272	272
Тактическая подготовка.	18	23	54	99	121	121	121
Тренировочная и судейская практика .	-	-	6	10	12	12	12
Медико-восстановительные мероприятия.	4	6	6	8	10	12	12
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	4	6	50	64	74	93	93
Всего часов на 52 недели	312	468	624	728	832	936	936

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СШ»
Федя Фазиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по настольному теннису.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18
Теоретическая подготовка	10	14	20	20	20	20	20
Психологическая подготовка	10	14	20	20	22	22	22
Общая и физическая подготовка	91	141	106	147	161	187	187
Специальная физическая подготовка	65	93	106	147	161	187	187
Техническая подготовка	106	165	143	207	245	272	272
Тактическая подготовка.	18	23	54	99	121	121	121
Тренировочная и судейская практика .	-	-	6	10	12	12	12
Медико-восстановительные мероприятия.	4	6	6	8	10	12	12
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	4	6	50	64	74	93	93
Всего часов на 52 недели	312	468	624	728	832	936	936

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СПШ»
 Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по баскетболу.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	16	18
Теоретическая подготовка	8	12	12	15	15	20	24	28
Психологическая подготовка	2	6	6	12	12	15	20	24
Общая и физическая подготовка	100	124	124	129	124	96	74	114
Специальная физическая подготовка	40	66	66	72	80	116	131	132
Техническая подготовка	64	109	109	160	140	222	231	250
Тактическая подготовка.	30	51	51	90	105	132	193	216
Технико-тактическая подготовка	38	52	52	70	40	96	100	104
Инструкторская и судейская практика.		6	6	9	12	23	27	36
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	6	6	6
Медико-восстановительные мероприятия.	2	6	6	28	30	36	40	44
Участие в соревнованиях.	24	30	30	33	60	70	90	90
Всего часов на 52 недели	312	468	468	624	624	832	936	1040

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СПШ»

И.С.Фазлиев Фазлиев И.М.
 «СПОРТ «03» 09.2019г.

**План тренировочной работы по программе спортивной подготовки (в часах)
 по борьбе на поясах**

Разделы подготовки	НП				Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	6	10	16				
1. Теория подготовка								
1.1. Теоретическая подготовка	10	12	19	38				
1.2. Педагогическая подготовка	6	7	17	28				
2. Практическая подготовка								
2.1. Общая физическая подготовка	154	139	171	259				
2.2. Специальная физическая подготовка	50	54	114	193				
2.3. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	84	88	156	220				
2.4. Инструкторская и судейская практика	1	2	4	15				
2.5. Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	4	6	8				
2.6. Медико-восстановительные мероприятия	2	2	16	22				
2.7. Соревнования	1	4	17	49				
Общее количество часов	312	312	520	832	624	728	832	

«Утверждаю»

Директор МБУ «СП»

Фазлиев И.М.

«03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
по программе спортивной подготовки (в часах) по плаванию.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	14	16
Теоретическая подготовка	12	12	12	15	6	4	4	4
Психологическая подготовка	12	12	12	15	6	4	4	4
Общая и физическая подготовка	140	194	194	240	250	300	340	352
Специальная физическая подготовка	68	134	134	174	189	203	232	358
Техническая подготовка	68	102	102	112	112	157	181	130
Тактическая подготовка.	-	-	-	30	28	20	31	32
Тренировочная и судейская практика	-	-	-	10	10	10	10	10
Медицинское обследование.	4	4	4	6	6	6	6	6
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	4	6	6	16	18	18	18	36
Всего часов на 52 недели	312	468	468	624	624	728	832	936

«Утверждено»

Директор МБУ «СПШ»

Фазлиев И.М.

«03» 09.2019г.



**План тренировочной работы по программе спортивной подготовки (в часах)
по хоккею**

Разделы подготовки	НП		Тренировочный этап				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	9	12	15	18	18	20
1. Теория подготовки	10	17	21	26	40	40	60
1.1. Теоретическая подготовка	8	12	15	19	36	34	34
1.2. Психологическая подготовка							
2. Практическая подготовка	53	70	87	101	125	125	155
2.1. Общая физическая подготовка	15	28	62	85	130	135	114
2.2. Специальная физическая подготовка	124	187	176	202	187	185	200
2.3. Техническая подготовка	6	17	24	40	38	40	20
2.4. Тактическая подготовка	69	103	180	210	299	299	332
2.5. Техничко-тактическая (интегральная подготовка)	5	8	14	18	20	18	20
2.6. Тренировочная и судейская практика	4	4	6	6	8	8	8
2.7. Контрольные, контрольно-переводные испытания	8	7	19	29	25	22	34
2.8. Медико-восстановительные мероприятия	10	15	20	44	28	30	63
2.9. Соревнования							
Общее количество часов	312	468	624	780	936	936	1040

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СПШ»

Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по лыжным гонкам.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16
Теоретическая подготовка	-	-	-	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка	-	-	-	8	8	8	8	8
Общая и физическая подготовка	153	238	238	223	266	246	272	298
Специальная физическая подготовка	117	126	126	145	164	246	275	300
Техническая подготовка	31	80	80	119	133	167	191	234
Тактическая подготовка.	-	-	-	10	15	20	25	30
Тренировочная и судейская практика .	-	-	-	5	4	6	10	12
Медико-восстановительные	4	6	6	6	6	6	6	6
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	3	12	12	12	14	18	31	34
Всего часов на 52 недели	312	468	468	520	624	728	832	936

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СПШ»

Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по лыжным гонкам.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16
Теоретическая подготовка	-	-	-	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка	-	-	-	8	8	8	8	8
Общая и физическая подготовка	153	238	238	223	266	246	272	298
Специальная физическая подготовка	117	126	126	145	164	246	275	300
Техническая подготовка	31	80	80	119	133	167	191	234
Тактическая подготовка.	-	-	-	10	15	20	25	30
Тренировочная и судейская практика .	-	-	-	5	4	6	10	12
Медико-восстановительные	4	6	6	6	6	6	6	6
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	3	12	12	12	14	18	31	34
Всего часов на 52 недели	312	468	468	520	624	728	832	936

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СШ»

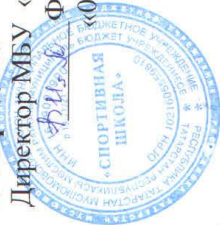
Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по шахматам.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18
Теоретическая подготовка	80	100	120	142	158	164	170
Психологическая подготовка	20	47	34	40	50	60	70
Общая и физическая подготовка	38	45	45	58	50	56	62
Специальная физическая подготовка			50	74	50	56	62
Технико-тактическая подготовка	124	248	332	364	416	480	520
Инструкторская и судейская практика .		4	6	10	12	14	20
Медико- восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	6
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	6	12	25	38	84	94	124
Всего часов на 52 недели	312	468	624	728	832	936	1040

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СПШ»
 Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по корэш.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	6	6	8	12	16	20
Теоретическая подготовка	10	10	10	14	20	22	24
Психологическая подготовка	10	12	12	18	30	48	71
Общая и физическая подготовка	160	132	132	142	226	277	330
Специальная физическая подготовка	50	60	60	90	124	188	247
Технико-тактическая подготовка	72	84	84	114	162	227	292
Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	6	10	18	14
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6
Медико-восстановительные мероприятия.	4	4	4	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	2	6	6	20	30	40	50
Всего часов на 52 недели	312	312	312	416	624	832	1040

«Утверждаю»
 Директор МБУ «СШ»

Фазлиев И.М.
 «03» 09.2019г.



**План тренировочной работы
 по программе спортивной подготовки (в часах) по бадмингону.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	18
Теоретическая подготовка	14	15	18	18	36	43	48
Психологическая подготовка	10	15	18	18	30	32	40
Общая и физическая подготовка	96	155	156	156	133	154	180
Специальная физическая подготовка	64	73	99	99	171	185	202
Техническая подготовка	102	162	228	228	296	341	361
Тактическая подготовка.	10	15	21	21	36	41	44
Инструкторская и судейская практика.			24	24	39	43	49
Медико-восстановительные мероприятия.	4	6	6	6	6	6	6
Контрольные, контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях.	8	21	48	48	79	86	104
Всего часов на 52 недели	312	468	624	624	832	936	1040