

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДОУ СШОР «Старт»
 А.Н. Хомяков
 « » 20 г.




ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Елфимова В.С. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭНП-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	228	18	19	20	19	18	17	22	27	17	20	17	14
2.	Участие в спортивных соревнованиях	6	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1
3.	Техническая подготовка	50	4	4	4	4	6	6	0	0	4	6	6	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	26	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО КСДОР «Старт»
А.Н. Хомяков
« » 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Елфимова В.С. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭНП-3

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	300	25	22	25	25	24	21	28	35	24	25	24	22
2.	Участие в спортивных соревнованиях	9	0	1	2	0	1	2	0	0	1	0	1	1
3.	Техническая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	0	6	6	6	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	2	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	34	32	36	34	36	34	36	36	34	34	36	34

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморшкова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»
А.Н. Хомяков
« » 20 г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Елфимова В.С. Вид спорта легкая атлетика, группа УТЭ-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП	150	12	12	16	7	3	3	19	40	6	17	9	6
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	108	8	8	8	12	11	10	11	0	10	10	10	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	0	0	0	2	4	4	0	0	3	0	2	4
4.	Техническая подготовка	112	10	11	11	11	10	11	6	0	10	11	11	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	18	0	3	0	2	3	3	0	0	2	0	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	19	2	1	0	1	4	4	2	1	1	0	1	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		468	36	39	39	39	39	39	39	42	36	42	39	39

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморшинова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 А. Н. Хомяков
 « » 20 г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Елфимова В.С. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭССМ-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП	159	8	8	16	11	6	7	21	30	10	20	11	11
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	253	18	18	20	22	21	19	22	35	22	20	17	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях	65	10	10	0	3	9	12	6	0	0	0	9	6
4.	Техническая подготовка	253	20	20	25	25	26	20	14	5	26	24	24	24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	103	10	10	10	10	10	10	6	3	10	8	8	8
6.	Инструкторская и судейская практика	56	6	6	4	4	6	4	4	0	4	6	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	47	3	3	3	3	3	3	8	8	3	3	3	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	75	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	78

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморшинова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СЦОР «Старт»
А.Н. Хомяков

20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Мисюрев А.С. Вид спорта легкая атлетика, группа СОЭ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	160	12	16	16	16	15	14	10	0	15	17	16	13
2.	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	5	5	4	0	4	5	5	4
3.	Техническая подготовка	25	2	2	2	3	3	2	2	0	2	3	2	2
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	2	2	2	3	3	2	2	0	2	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		264	20	24	24	26	26	24	18	0	24	28	26	24

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморшикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»
А.Н. Хомяков

_____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Мисюрёв А.С. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭНП-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	301	23	23	25	25	27	19	28	37	19	27	27	21
2.	Участие в спортивных соревнованиях	8	0	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0	2
3.	Техническая подготовка	66	4	6	8	6	6	8	4	0	6	6	6	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	32	34	36	34	36	34	34	38	32	36	36	34

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора _____

 / Н.В. Капоршикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

А.Н. Хомяков

« 20 ____ г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Мисюрёв А.С. Вид спорта легкая атлетика, группа УТЭ-4

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП	131	8	10	12	9	10	10	10	28	9	9	7	9
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	168	12	14	18	13	12	12	16	22	13	12	12	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	4	2	0	4	4	4	0	0	4	4	6	4
4.	Техническая подготовка	160	12	14	18	13	13	14	16	0	15	16	14	15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	5	6	6	5	6	5	6	2	5	5	5	6
6.	Инструкторская и судейская практика	36	4	2	0	4	4	4	0	0	4	4	6	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	31	3	2	2	2	3	5	2	2	2	2	2	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		624	48	50	56	50	52	54	50	54	52	52	52	54

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

Н.В.Кабанчикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»
А. Н. Хомяков
«_____» 20____ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Мисюрев А.С. Вид спорта легкая атлетика, группа УТЭ-5

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП	187	12	9	13	12	10	10	20	59	14	10	10	8
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	253	20	22	23	23	20	20	22	14	22	23	22	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	56	8	6	0	0	8	6	6	0	4	6	6	6
4.	Техническая подготовка	243	20	22	24	22	24	22	20	0	21	24	22	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8
6.	Инструкторская и судейская практика	56	6	4	6	6	6	6	0	0	4	6	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	47	4	4	4	4	5	6	2	2	2	4	4	6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936	78	75	78	75	81	78	78	81	75	81	78	78

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В.Корнеева



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СНОР «Старт»
А. Н. Хомяков
« » 20 г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Мисюрев А.С. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭССМ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП	159	8	5	11	12	7	7	17	59	13	8	7	5
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	253	20	22	23	23	20	20	22	14	22	23	22	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	66	10	8	0	0	8	8	6	0	4	6	8	8
4.	Техническая подготовка	253	22	24	24	22	26	23	22	0	22	24	22	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	103	8	8	10	8	10	8	9	6	8	10	9	9
6.	Инструкторская и судейская практика	56	6	4	6	6	6	6	0	0	4	6	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	46	4	4	4	4	4	6	2	2	2	4	4	6
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	78	75	78	75	81	78	78	81	75	81	78	78

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора  / Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО / СПОР «Старт»
А.Н. Хомяков

20 ____ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год


Тренер Нюхин С.И. Вид спорта легкая атлетика, группа СОЭ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	141	13	14	15	15	15	12	0	0	14	14	14	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	3	4	4	5	5	4	0	0	5	6	5	4
3.	Техническая подготовка	25	2	2	2	3	3	3	0	0	3	3	2	2
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	2	2	3	3	3	2	0	0	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		242	20	22	24	26	26	22	0	0	26	26	24	26

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

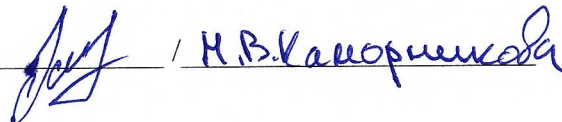
 / Н.В. Капоршникова


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 А.Н. Хомяков
 «___» _____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Симонов М.И. Вид спорта легкая атлетика, группа СОЭ-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	136	11	13	16	12	10	13	5	6	13	13	13	11
2.	Специальная физическая подготовка	66	5	6	7	6	6	7	1	2	7	7	6	6
3.	Техническая подготовка	30	2	2	2	3	3	3	0	1	3	3	4	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	2	3	3	3	3	3	0	1	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		266	20	24	28	24	24	26	6	10	26	26	26	26

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора  / Н.В. Кашчикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»
А.Н. Хомяков
« _____ » 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Симонов М.И. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭНП-3

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП	204	14	15	19	15	11	12	33	30	21	18	5	11
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	96	9	9	7	9	11	7	0	4	9	9	12	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	0	0	2	0	0	4	0	0	0	2	2	0
4.	Техническая подготовка	65	7	7	5	7	7	9	0	0	1	2	10	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	10	0	0	0	0	2	2	0	0	0	2	2	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	32	34	36	34	34	36	34	36	34	36	34	36

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора И.В. Каморщикова


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПОР «Старт»
 А. Н. Хомяков
 «___» _____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год


Тренер Симонов М.И. Вид спорта легкая атлетика, группа УТЭ-5

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП	384	20	24	29	26	11	15	73	73	40	31	21	19
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	140	16	16	14	16	16	12	2	2	4	14	14	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях	52	0	0	0	3	16	16	0	0	6	0	5	6
4.	Техническая подготовка	186	20	18	20	16	18	20	4	6	16	18	16	16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	92	8	8	9	9	9	9	2	2	9	9	9	9
6.	Инструкторская и судейская практика	37	2	2	3	4	4	4	0	0	4	4	4	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	45	6	6	4	4	3	3	0	0	0	4	6	9
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	72	74	79	78	77	79	81	83	79	80	75	79

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора


 / Н.В. Коморникова


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПОРТ «Старт»
 А.Н. Хомяков
 « _____ » _____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Цыпуштанова Т.А. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭНП-1


№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	234	20	16	19	18	21	16	28	23	16	21	18	18
2.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Техническая подготовка	47	4	7	2	5	4	4	0	2	6	6	4	3
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	3	3	3	3	2	0	1	2	3	2	1
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	28	26	24	26	28	24	28	26	24	30	24	24

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»
 А.Н. Хомяков
 « » 20 г.



ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Цыпуштанова Т.А. Вид спорта легкая атлетика, группа ЭНП-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка ОФП Специальная физическая подготовка (СФП)	225	19	17	17	16	20	16	28	24	16	21	16	15
2.	Участие в спортивных соревнованиях	6	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	2
3.	Техническая подготовка	50	5	6	4	5	5	4	0	1	6	6	4	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	3	3	3	3	2	0	1	2	3	2	1
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	28	26	24	26	28	24	28	26	24	30	24	24

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

А.Н.Хомяков

« 20 » г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Разжигаева О.Н. Вид спорта легкая атлетика с ОВЗ, группа СОЭ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	152	12	17	8	17	12	16	14	0	14	16	14	12
2.	Специальная физическая подготовка	48	4	4	2	4	6	4	4	0	4	6	6	4
3.	Техническая подготовка	25	2	2	2	2	2	3	0	0	3	3	3	3
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	2	3	2	3	2	3	0	0	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		256	20	26	14	26	24	26	18	0	24	28	26	24

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В.Камршикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СЦОР «Старт»
А.Н. Хомяков


20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Кожевников А.И. Вид спорта лыжные гонки, группа ЭНП-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	240	17	17	22	18	24	21	24	25	19	18	19	16
2.	Специальная физическая подготовка	104	7	7	8	9	9	10	8	10	10	10	10	6
3.	Спортивные соревнования	10	2	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
4.	Техническая подготовка	50	5	6	5	4	3	3	0	3	4	5	6	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		416	32	34	38	32	36	36	32	38	34	34	36	34

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора  Н.В. Каморникова