



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СИПОР «Старт»
/А.Н. Хомяков/
«__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Сейдалиева С.А. Вид спорта Бокс, группа СОЭ – 2

Содержание материала*	Итого часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (ОФП)	136	12	12	12	14	14	12	-	10	14	12	12	12
Специальная физическая подготовка (СФП)	66	6	6	6	6	6	6	-	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	26	-	2	4	3	2	2	-	2	3	3	2	3
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	26	-	2	2	3	2	2	-	-	3	5	4	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:	260	20	22	24	26	26	22	-	18	26	26	24	26

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


Согласовано: Заместитель директора И.В. Каиршинова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Феоктистов Д.С. Вид спорта Бокс, 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	140	8 (3)	11	11	11	10 (2)	11	(17)	9 (3)	11	11	11	10 (1)
2.	Специальная физическая подготовка	43	1 (2)	4	3	4	3	4	(2)	2 (4)	3	4	4	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	83	6	6	8	7	7	8	(4)	5	7	9	8	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3 (1)	3	3	4	3	3	(3)	1 (2)	3	3	3	1 (1)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	2	-	1	-	1	-	-	1 (1)	-	1	-	2
	ВСЕГО ЧАСОВ	312	20 (6)	24	26	26	24 (2)	26	26	18 (10)	24	28	26	24 (2)

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

Согласовано: Заместитель директора  /Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков /
 « 1 » января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Феоктистов Д.С. Вид спорта Бокс, 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	159	5 (6)	13	12	13	12	10 (2)	(18)	10 (5)	13	13	14	13
2.	Специальная физическая подготовка	66	3 (2)	6	5 (2)	5	3 (2)	5	(5)	4 (2)	5	6	6	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	137	12	10	12	12	13	12	(8)	7 (4)	13	12	10 (2)	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	4	1 (2)	3	4	4	4	(5)	3 (1)	2	2	3	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	-	2	-	2	1	-	-	1	1	1	2
	ВСЕГО ЧАСОВ	416	26 (8)	30 (2)	34 (2)	34	34 (2)	32 (2)	(36)	24 (12)	34	34	34 (2)	34

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

Согласовано: Заместитель директора И.В. Кацорникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»
/А.Н. Хомяков/
«__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Феоктистов Д.С. Вид спорта Бокс, группа УТЭ - 3 (этап спортивной специализации)

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	153	9 (4)	11 (2)	13	13	13	10 (2)	(12)	3 (10)	13	13	13	12
2.	Специальная физическая подготовка	131	6 (4)	9 (1)	11	10	12	10	(12)	3 (10)	10	11	11	11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	22	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2
4.	Техническая подготовка	277	20 (4)	23	20 (3)	22	25	22	(26)	23	21	23	23	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	109	7 (2)	9	9	9	7 (2)	9	(10)	7 (2)	8	9	10	9
6.	Инструкторская и судейская практика	14	-	1	2	2	-	2	-	2	2	2	1	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	2	-	2	2	(2)	2	(2)	2	2	2	(2)	2
ВСЕГО ЧАСОВ		728	46 (14)	55 (3)	59 (3)	60	59 (4)	57 (2)	(62)	42 (22)	58	62	60 (2)	58

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

Согласовано: Заместитель директора / Н.А. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПОРТ «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Шешунов М.А. Вид спорта Бокс, 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	140	8 (3)	10 (1)	11	11	10 (2)	11	(18)	9 (2)	11	11	9 (2)	11
2.	Специальная физическая подготовка	43	1 (2)	4	3	4	4	3	(2)	2 (4)	3	4	4	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	83	6	6	6 (2)	7	8	7	(4)	5	8	8	8	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3 (1)	2 (1)	3	4	3	3	(4)	1(1)	3	3	3	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	2	-	1	-	1	-	-	1 (1)	1	-	-	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	20 (6)	22 (2)	24 (2)	26	26 (2)	24	(28)	18 (8)	26	26	24 (2)	26

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

Согласовано: Заместитель директора  / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПОРТ «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Шешунов М.А Вид спорта Бокс, группа ЭНП – 2 (1)

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	159	5 (6)	13	12	12	13	13	(18)	10 (5)	13	14	14	11
2.	Специальная физическая подготовка	66	3 (2)	6	5 (2)	5	4 (2)	5	(5)	4 (2)	5	6	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	137	12	10	12	12	12	12	(7)	7 (6)	12	13	12	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	4	2 (2)	3	3	4	4	(4)	3 (1)	2	2	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	1	2	2	1	-	-	-	-	1	1	2
	ВСЕГО ЧАСОВ	416	26 (8)	32 (2)	34 (2)	34	34(2)	34	(34)	24 (14)	32	36	36	32

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

Согласовано: Заместитель директора  / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.


ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Шешунов М.А Вид спорта Бокс, группа ЭНП – 2 (2)

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	159	7 (6)	12	12	12	12 (2)	12	(18)	10 (5)	12	15	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	66	4 (2)	5	4 (2)	5	4 (2)	5	(5)	4 (2)	5	6	6	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	137	12	12	12	11	12	12	(9)	6 (5)	11	13	12	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	3	2 (2)	3	4	4	1 (2)	(4)	4	3	4	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	1	1	2	-	2	-	-	1	-	1	2
	ВСЕГО ЧАСОВ	416	28 (8)	32 (2)	32 (2)	34	32 (4)	32 (2)	(36)	24 (12)	32	38	34	32

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

Согласовано: Заместитель директора  /Н.В. Каморшикова


УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПОРТ «Старт»
 /А.Н. Хомяков /
 « 16 » января 2024 г.



ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Шешунов М.А Вид спорта Бокс, 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	159	7 (6)	12	12	12	12 (2)	12	(18)	10 (5)	12	15	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	66	4 (2)	5	4 (2)	5	4 (2)	5	(5)	4 (2)	5	6	6	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	137	12	12	12	11	12	12	(9)	6 (5)	11	13	12	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	3	2 (2)	3	4	4	1 (2)	(4)	4	3	4	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	1	1	2	-	2	-	-	1	-	1	2
	ВСЕГО ЧАСОВ	416	28 (8)	32 (2)	32 (2)	34	32 (4)	32 (2)	(36)	24 (12)	32	38	34	32

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

Согласовано: Заместитель директора  /Н.В. Каноркина


УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Ищенко С.В. Вид спорта Каратэ, группа ЭНП – 3

№ п/п	Содержание материала*	Итого часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	173	12 (2)	14	14	14	14	13 (1)	(19)	4 (10)	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	33	1 (2)	2	3	2	2	4	(4)	1 (2)	3	2	3	2
3.	Интегральная подготовка	57	4	5	6	5	5	5	-	6	5	6	5	5
4.	Техническая подготовка	135	6 (4)	9 (2)	10 (2)	11	12	12	(9)	5 (6)	12	10	12 (1)	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1		1	1	1	1	-	(2)	1	-	-	1
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	1	-	2	-	(1)	-	(2)	-	-	1	1	1
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	25 (8)	30 (2)	36 (2)	33	34 (1)	35 (1)	(34)	16 (20)	35	33	35 (1)	35

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморшикова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СИОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Графкин В.А. Вид спорта Рукопашный бой, группа ЭНП – 1

№ п/п	Содержание материала*	Итого часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	174	10 (4)	11(2)	12 (2)	(22)	12 (4)	13	14	13	14	13	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	58	3 (1)	4	5	(3)	4 (4)	3 (2)	5	4	5	5	3 (2)	5
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	58	5	6	5	-	-	5	7	8	6	6	6	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	1	2	(1)	1 (1)	1	2	1	1	2	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1 (1)	-	-	-	1 (1)	-	-	-	-	-	-	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	20 (6)	22 (2)	24 (2)	(26)	18 (10)	22 (2)	28	26	26	26	24 (2)	26

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

Согласовано: Заместитель директора  / А.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПОРТ «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «___» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер **Графкин В.А.** Вид спорта **Рукопашный бой**, 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	260	14 (6)	19 (2)	19(2)	(30)	11(10)	21	21	22	20	21	21	21
2.	Специальная физическая подготовка	240	13 (6)	19	19	(30)	10 (10)	18	20	19	19	19	19	19
3.	Участие в соревнованиях	50	5	4	5	-	4	4	4	5	5	5	5	4
4.	Техническая подготовка	246	17 (4)	21	21	(12)	14 (8)	19 (2)	21	22	21	21	20 (2)	21
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	70	4 (2)	5	6	(6)	4(2)	5	7	6	5	6	6	6
6.	Инструкторская и судейская практика	25	2	2	2	-	3	2	2	3	2	3	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	45	5	2 (1)	3 (1)		5	3 (1)	6	4	4	4	2 (1)	4
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936	60 (18)	72 (3)	75 (3)	(78)	51 (30)	72(3)	81	81	75	81	75 (3)	75

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

Согласовано: Заместитель директора  / Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СИОР «Старт»
/А.Н. Хомяков/
«__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Цыпуштанов О.Н. Вид спорта Самбо, 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 (ОФП)	136	12	12	12	14	14	12	15	9	-	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	6	6	6	6	6	6	7	5	-	6	6	6
3.	Техническая подготовка	26	-	2	4	3	2	2	3	2	-	3	2	3
4.	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	26	-	2	2	3	2	2	3	-	-	5	4	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		260	20	22	24	26	26	22	28	16	-	26	24	26

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

Согласовано: Заместитель директора И.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СИОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «___» января 2024 г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Цыпуштанов О.Н. Вид спорта Смешанное боевое единоборство (ММА), 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	182	11 (4)	13 (2)	13 (2)	15	13 (2)	15	15	7 (8)	(16)	15	14 (2)	15
2.	Специальная физическая подготовка	33	2	2	3	2	3	2	3	2(2)	(4)	3	3	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	124	8 (2)	10	9	11	10	9 (2)	10	9 (2)	(10)	11	11	10
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	65	3(2)	5	7	6	6	6	6	4 (2)	(2)	5	6	5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	-	2	-	2	-	2	-	(2)	-	-	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	26(8)	30 (2)	34 (2)	34	34 (2)	32 (2)	36	22 (14)	(34)	34	34 (2)	34

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

Согласовано: Заместитель директора

 /Н.В. Каморшикова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 « » января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Цыпуштанов О.Н. Вид спорта Самбо, группа ЭВСМ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	130	6 (4)	10	11	12	12	10	12	3(8)	(10)	12	6 (4)	10
2.	Специальная физическая подготовка	300	13(12)	22 (2)	23 (2)	24	23 (2)	24	26	17 (8)	(28)	25	25	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	75	6	6	6	6	7	5	6	7	(7)	7	6	6
4.	Техническая подготовка	260	18(4)	18 (2)	19 (2)	21	17 (4)	20	22	12 (10)	(28)	22	21	20
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	390	30 (4)	34	34	34	32(2)	30 (4)	34	20 (14)	(17)	34	34	33
6.	Инструкторская и судейская практика	23	2	1	2	2	3	2	2	3	-	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	70	5	5	5	5	6	5	6	2 (4)	(10)	6	6	5
	ВСЕГО ЧАСОВ:	1248	80 (24)	96 (4)	100 (4)	104	100 (8)	96 (4)	108	64 (44)	(100)	108	100 (4)	100

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

Согласовано: Заместитель директора  /Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПОРТ «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «___» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Ябуров А.И. Вид спорта Самбо, 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	9	17	17	17	15	16	2	6	15	17	16	13
2.	Специальная физическая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	-	2	5	5	5	5
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	268	20	26	26	26	24	26	6	12	24	28	26	24

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

Согласовано: Заместитель директора Н.В. Каморникова

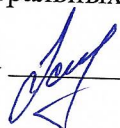
УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «___» января 2024 г.

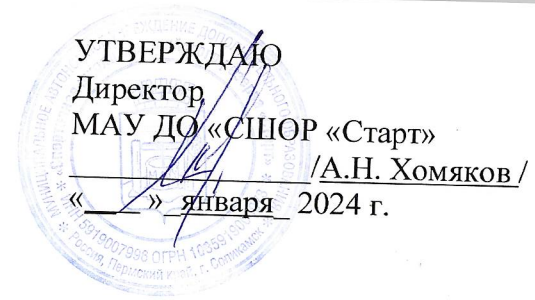
ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Ябуров А.И. Вид спорта Самбо, группа СОЭ – 2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	132	12	13	13	13	12	13	2	6	13	13	13	9
2.	Специальная физическая подготовка	70	6	7	7	7	6	7	-	2	6	8	7	7
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	30		3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	-	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	268	20	26	26	26	24	26	6	12	24	28	26	24

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Капорщикова

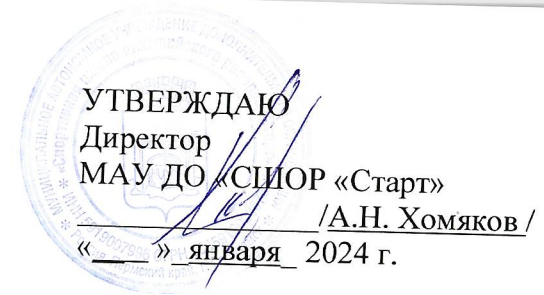


ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Ябуров А.И. Вид спорта Самбо, группа ЭНП – 1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	113	5 (4)	9	9	10	9	9	(12)	4 (6)	9	9	10	8
2.	Специальная физическая подготовка	41	1 (2)	2	3	3	4	1 (2)	2 (2)	4 (2)	3	4	3	3
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	109	10	10	8 (2)	9	9	9	2 (6)	2 (4)	9	9	8 (2)	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	2	1 (2)	2	2	4	3	2 (2)	2 (2)	3	4	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	-	(2)	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	312	20 (6)	22 (2)	24 (2)	26	26 (2)	22 (2)	6 (22)	12 (14)	26	26	24 (2)	26

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

Согласовано: Заместитель директора / Н.В. Каморшкова



ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Ябуров А.И. Вид спорта Самбо, 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	138	5 (5)	10	11	11	12	11	2 (12)	2 (12)	12	11	12	10
2.	Специальная физическая подготовка	62	5	4	5	5	4	5	1 (6)	2 (5)	5	5	5	5
3.	Участие в соревнованиях	4	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	146	10 (3)	10 (2)	14	14	10 (2)	11 (2)	5 (6)	8 (1)	12	12	10 (2)	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	2 (2)	4	4	4	(4)	2 (2)	5	4	5	4
6.	Инструкторская и судейская практика	8	-	-	1	-	1	1	-	2	-	1	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	-	1	-	1	-	-	-	-	1	1	2
	Всего часов	416	26 (8)	30 (2)	34 (2)	34	34 (2)	32 (2)	8 (28)	16 (20)	34	34	34 (2)	34

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

Согласовано: Заместитель директора  Н.В. Каморшова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СИОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «___» января 2024 г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Ябуров А.И. Вид спорта Самбо, 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	137	8 (2)	11	12	12	12	10	(12)	2 (10)	11	13	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	62	2 (2)	5	6	5	5	5	(6)	2 (4)	5	5	6	4
3.	Участие в соревнованиях	4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
4.	Техническая подготовка	147	11 (2)	9 (2)	11	12	11 (2)	14	(14)	12	11	13	12	11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	2 (2)	4	3 (2)	4	4	5	(2)	5	4	5	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	1	-	-	-	1	1	-	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	-	1	-	2	-	-	2	-	-	-	1
	Всего часов	416	26 (8)	32 (2)	34 (2)	34	34 (2)	34	(34)	24 (14)	32	36	36	32

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Капоршчикова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Долотовских В.А. Вид спорта Спортивная борьба (греко-римская), группа ЭНП – 2

№ п/п	Содержание материала*	Итого часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	241	10 (10)	(20)	14 (6)	20	18 (2)	20	20	20	20	21	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	79	4 (2)	(10)	4 (2)	7	7	6	7	6	6	6	6	6
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	25	2	-	(2)	3	3	2	3	2	2	2	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	54	4	(4)	4	5	5	4	5	5	4	5	3 (2)	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	2	-	2	1	1	-	1	3	2	2	1	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	22 (12)	(34)	24 (10)	36	34 (2)	32	36	36	34	36	32 (2)	34

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

Согласовано: Заместитель директора  / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДЮ «СШОР «Старт»
 /А.Н. Хомяков/
 «__» января 2024 г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Долотовских В.А. Вид спорта Спортивная борьба (греко-римская), группа ЭНП – 3

№ п/п	Содержание материала*	Итого часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	241	10 (10)	(20)	14 (6)	20	18 (2)	20	20	20	20	21	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	79	4 (2)	(10)	4 (2)	7	7	6	7	6	6	6	6	6
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	25	2	-	(2)	3	3	2	3	2	-	-	-	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	54	4	(4)	4	5	5	4	5	5	4	5	3 (2)	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	2	-	2	1	1	-	1	3	2	2	1	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	22 (12)	(34)	24 (10)	36	34 (2)	32	36	36	34	36	32 (2)	34

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

Согласовано: Заместитель директора И.В. Капоришкова