

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»

« » 20 г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Антипина Светлана Петровна Вид спорта волейбол, 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	70	9	6	5	5	6	4	15	5	5	4	2,30	3,30
2.	Специальная физическая подготовка	29	2	3	3	3	2	3	-	3	3	2	3	2
3.	Техническая подготовка	51	4	3	3	4	5	5	5	4,30	4,30	5	4	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	1	2	2	2	2	3	-	2	3	2	3	3
		10	2	1	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1
		2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	1
		4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
6.	Интегральная подготовка	40	3	4,30	3	4,30	5	-	-	5	3	5	2	5
	ВСЕГО ЧАСОВ:	234	21	19,30	18	19,30	21	18	21	19,30	19,30	21	16,30	19,30

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»

«__» _____ 20__ г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Антипина Светлана Петровна Вид спорта волейбол, 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	90	10	7	5	7	8	6	20	4	7	6	7	3
2.	Специальная физическая подготовка	40	3	3	3	3	3	3	-	4	4	4	4	6
3.	Техническая подготовка	75	5	7	5	7	6	6	7	6	7	8	5	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	5	4	4	5	4	5	-	3	2	3	1	5
		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
		2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-
6.	Интегральная подготовка	48	4	4	6	4	4	2	-	8	4	6	3	3
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	28	26	24	28	26	24	28	26	26	28	22	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 /Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

« » 20__ г.

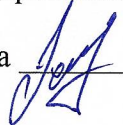
ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Кропачева Марина Андреевна Вид спорта волейбол, группа ЭНП-1(1)

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	93	10	6	5	8	6	-	22	14	8	7	4	3
2.	Специальная физическая подготовка	40	3	4	5	5	5	5	-	-	5	4	4	-
3.	Техническая подготовка	70	7	7	6	7	7	7	2	2	3	7	4	11
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	2	4	3	3	4	4	-	5	5	5	5	4
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
6.	Интегральная подготовка	57	6	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	28	26	24	28	26	24	28	26	26	28	22	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморшикова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СПОРТ «Старт»

« » / 20__ г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Кропачева Марина Андреевна Вид спорта волейбол, группа ЭНП-1(2)

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
7.	Общая физическая подготовка	93	10	5	5	5	8	3	22	14	8	6	4	3
8.	Специальная физическая подготовка	40	3	6	5	5	5	3	-	-	5	4	4	-
9.	Техническая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	2	2	3	7	5	9
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	2	3	2	4	4	3	-	6	6	6	5	3
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
12.	Интегральная подготовка	57	6	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	7
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	28	26	24	26	28	24	28	26	26	28	22	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СПОРТ «Старт»

«__» _____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Патрушев Владимир Владиславович Вид спорта волейбол, 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	94	6	6	6	6	8	10	20	8	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	-	-	4	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	70	5	6	6	6	6	6	8	8	5	5	5	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
6.	Интегральная подготовка	57	6	6	4	6	6	2	-	2	5	11	5	4
	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. Капоршикова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СПОРТ «Старт»

«__» _____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Патрушев Владимир Владиславович Вид спорта волейбол, 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	119	8	7	6	6	8	20	26	6	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	-	-	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	10	10	10	8	6	8
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	7	7	7	7	7	-	-	7	7	7	7	5
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	2
6.	Интегральная подготовка	69	4	7	8	10	4	4	-	8	4	8	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ:		416	36	34	34	36	36	32	36	36	34	36	32	34

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Капорушина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

«__» _____ 20__ г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Уколов Константин Дмитриевич Вид спорта футбол, 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	48	3	2	2	1	13	1	12	8	2	1	2	1
2.	Техническая подготовка	137	12	11	13	13	4	11	16	8	13	12	12	12
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	6	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	Тестирование и контроль	4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2	-
5.	Интегральная подготовка	112	8	10	11	12	9	11	-	10	10	11	8	12
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	28	24	26	26	26	26	28	26	26	26	24	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

«__» _____ 20__ г.


ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Уколов Константин Дмитриевич Вид спорта футбол, 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	67	8	1	1	1	28	4	6	14	1	1	1	1
2.	Техническая подготовка	180	20	16	16	16	4	18	30	5	15	10	19	11
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	-	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Тестирование и контроль	6	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-
6.	Интегральная подготовка	149	6	12	14	16	4	10	-	15	20	20	9	23
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	36	32	36	34	36	34	36	34	36	34	32	36

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

« » / / 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Гребёнки Александр Александрович Вид спорта футбол, 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	48	7	3	3	1	3	13	9	2	2	2	2	1
2.	Техническая подготовка	137	12	12	12	12	13	11	3	13	12	12	13	12
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	0,30	-	0,30	-	0,30	1,30	-	-	0,30	0,30	0,30	0,30
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	2	1
5.	Интегральная подготовка	112	6	8	11	11,30	9,30	-	14,30	12,30	8,30	11	10	9,30
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	26,30	24	27,30	25,30	27	25,30	26,30	27,30	24	26,30	27,30	24

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморшикова