



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

«___» _____ 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Елфимова Валентина Сергеевна 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, специальная физическая подготовка	225	13+6с	18	16+2с	18	16+2с	13	24	26с	8+10с	19	16+2с	16
2.	Участие в спортивных соревнованиях	6	1	-	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-
3.	Техническая подготовка	50	4	4	5	5	5	5	4	-	4	4	5	5
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	3	-	-	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Канкоршикова



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»

«...» / _____ 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Елфимова Валентина Сергеевна 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, специальная физическая подготовка	300	16+8с	25	24+2с	23	21+2с	21	26	36с	13+12с	27	22	20+2с
2.	Участие в спортивных соревнованиях	9	1	-	1	1	1	1	-	-	1	-	1	2
3.	Техническая подготовка	66	5	4	6	7	7	7	5	-	5	6	7	7
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	-	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	8	1	-	-	-	2	-	-	-	-	-	1	-
	Тестирование и контроль							2						2
ВСЕГО ЧАСОВ:		416	34	32	36	34	36	34	34	36	34	36	34	36

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

Согласовано: Заместитель директора  Н.В.Капорченко

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СПИОР «Старт»

« » / 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Елфимова Валентина Сергеевна Вид спорта легкая атлетика, группа УТЭ(ЭСС)-3

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	94	2+9с	4	2+3с	3	4+3с	2+3с	10	31с	6с	4+3с	3с	2
2.	Специальная физическая подготовка	126	9	9	10	11	11	10	15	8с	5+6с	10	12	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28	2	2	2	2	4	4	2	-	2	2	2	4
4.	Техническая подготовка	122	10	10	11	12	12	12	12	-	10	10	11	12
5.	Тактическая подготовка	47	1	5	5	5	2	-	-	-	5	5	5	5
	Теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	28	3	3	3	3	3	3	-	-	2	2	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	23	2	2	2	2	2	-	3	-	2	2	-	2
	Тестирование и контроль		-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
ВСЕГО ЧАСОВ:		468	39	36	39	39	42	36	42	39	39	39	39	39

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СИОР «Старт»

« » _____ 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Мисюрев Александр Сергеевич 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, специальная физическая подготовка	198	14	18	18	20	20	14	14	4	20	22	16	18
2.	Техническая подготовка	35	4	4	4	4	2	1	-	-	4	4	4	4
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	2	2	2	2	2	1	-	-	2	2	2	2
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		258	22	24	24	26	24	18	14	4	26	28	22	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В.Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СЦОР «Старт»

«___» _____ 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Мисюрёв Александр Сергеевич 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, специальная физическая подготовка	300	17+8с	23	22+2с	25	25+4с	17+2с	9+18с	6+30с	22	24	23+2с	21
2.	Участие в спортивных соревнованиях	9	-	-	-	-	-	2	-	-	2	3	-	2
3.	Техническая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	-	6	6	6	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	-	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	-	1	-	-	2	-	-	1	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		416	36	32	34	34	38	32	36	36	34	36	34	34

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

Согласовано: Заместитель директора

 М.В. Кабаникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

« » / 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК

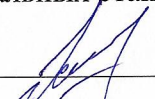
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Мисюрев Александр Сергеевич Вид спорта легкая атлетика, группа УТЭ(ЭСС)-5

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	187	10+18с	10+3с	10+3с	8	2+6с	2+3с	20+20с	8+20с	10	10	10+3с	8+3с
2.	Специальная физическая подготовка	253	18	20	25	30	27	25	3+12с	7+20с	15	21	7	23
3.	Участие в спортивных соревнованиях	56	6	4	4	2	8	10	6	-	2	2	6	6
4.	Техническая подготовка	243	10	15	18	18	22	22	20	16с	24	24	26	28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	8	10	8	7	10	10	-	-	11	11	17	2
6.	Инструкторская и судейская практика	56	6	6	6	8	2	-	-	-	8	8	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47	2	4	4	5	4	3	-	10с	5	5	3	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	78	72	78	78	81	75	81	81	75	81	78	78

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В.Капоршикова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»

« » / 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК

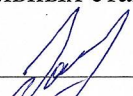
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Мисюрев Александр Сергеевич 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	177	3+23с	6+5с	8+3с	4	7+6с	2+3с	21+16с	9+20с	13	15	6+3с	1+3с
2.	Специальная физическая подготовка	281	20	22	26	31	30	27	20с	30с	16	20	15	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	73	8	6	7	5	8	12	8	-	2	3	7	7
4.	Техническая подготовка	281	14	20	22	22	20	26	11+6с	8+16с	27	27	30	32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	114	11	11	10	10	9	12	3	-	11	11	17	9
6.	Инструкторская и судейская практика	62	7	5	7	9	5	-	-	-	9	8	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	3	5	5	5	4	3	4с	5с	5	5	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		1040	89	80	88	86	89	85	89	88	83	89	88	86

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»
 _____ /
 « » _____ 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
 Тренер Нюхин Сергей Игоревич 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	200	13	13	13	13	14	6	-	19	13	15	13	13
	Специальная физическая подготовка		5	5	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5
2.	Техническая подготовка	30	2	4	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	-	2	5	5	2	2	-	-	3	5	3	3
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		266	20	24	26	26	24	18	-	24	26	28	24	26

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

Согласовано: Заместитель директора _____ Н.В.Кашорникова

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «СЦЮР «Старт»

«__»




ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
Тренер Разжигаева Ольга Николаевна Вид спорта легкая атлетика (ОВЗ), 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	140	10	12	10	16	10	10	14	-	14	16	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	50	4	4	2	2	8	8	6	-	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	30	4	4	-	4	4	-	2	-	-	4	4	4
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	2	4	-	4	2	4	2	-	-	2	2	2
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		250	20	24	12	26	26	22	24	-	20	26	24	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 / А.В. Кяхорникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»



ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
 Тренер Разжигаетва Ольга Николаевна Вид спорта легкая атлетика (спорт глухих), 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	281	18	16	32	30	26	18	18	32	28	24	20	19
2	Специальная физическая подготовка	328	30	22	30	22	21	21	32	28	32	38	24	28
3	Участие в спортивных соревнованиях	28	2	6		2	2	6	4				2	4
4	Техническая подготовка	196	19	16	11	16	20	18	16	12	14	16	18	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	4	4		2	4	4	4				2	4
6	Инструкторская и судейская практика	19	2	2	2	2	2	2	2			2	2	1
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	2	4	1	2	2	4	2	6	4	2	4	4
8	Интегральная подготовка	19	3	2		2	3	3	2				2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	80	72	76	78	80	76	80	78	78	82	74	82

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

Согласовано: Заместитель директора  / Р.В.Корнеева

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СПОРТ «Старт»

« » / 2025г.

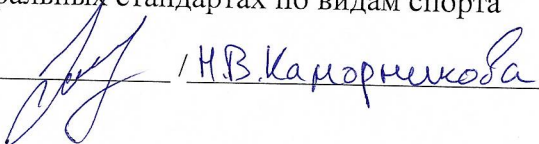
ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
Тренер Симонов Михаил Иванович 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, специальная физическая подготовка	200	10	17	24	23	14	20	6	7	21	21	20	17
2.	Техническая подготовка	42	6	4	2	2	6	4	1	-	3	4	5	5
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		266	18	22	28	26	24	28	8	8	26	26	26	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»

« » / 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК

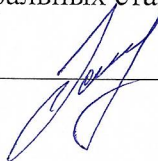
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Симонов Михаил Иванович 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, специальная физическая подготовка	300	15+8с	17+2с	25+2с	23	22+1с	21+2с	8+26с	11+22с	24	25	25+2с	19
2.	Участие в спортивных соревнованиях	9	2	2	-	2	-	-	-	-	-	3	-	-
3.	Техническая подготовка	66	6	8	6	6	6	8	1	2	6	3	6	8
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-4
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.Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СЦОР «Старт»

« » / / /
2025г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Симонов Михаил Иванович 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, специальная физическая подготовка	300	15+8с	17+2с	25+2с	23	22+1с	21+2с	8+26с	11+22с	24	25	25+2с	19
2.	Участие в спортивных соревнованиях	9	2	2	-	2	-	-	-	-	-	3	-	-
3.	Техническая подготовка	66	6	8	6	6	6	8	1	2	6	3	6	8
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-4
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.Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»

« » / / 2025г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Симонов Михаил Иванович Вид спорта легкая атлетика, группа УТЭ(ЭСС)-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	233	5+8с	2+3с	22+3с	14	10+1с	15+1с	8+41с	20+25с	19	5	11	7+3с
2.	Специальная физическая подготовка	168	10+6с	12	14	16	18	16	6	4	14	18	18	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	29	6	6	-	2	4	4	-	-	-	3	-	4
4.	Техническая подготовка	175	16	20	12	16	15	16	4	2	14	20	20	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	65	4	6	6	6	6	6	2	1	7	7	7	7
6.	Инструкторская и судейская практика	29	2	3	3	3	3	3	1	-	3	3	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	-	4	4	4	3	-	-	-	3	4	4	3
ВСЕГО ЧАСОВ:		728	57	56	64	61	60	61	62	62	60	60	62	63

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

/ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Цыпуштанова Татьяна Александровна 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	234	4+6с	9	10	11	8+2с	5+2с	30с	4+6с	9	14	14+2с	13+2с
	Специальная физическая подготовка		8	8	8	8	8	8	-	8	8	6	4	6
2	Техническая подготовка	47	3	4	4	6	4	5	-	4	5	6	2	4
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	3	3	-	2	3	2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-
	Тестирование и контроль		-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	26	24	24	28	26	24	30	24	26	28	24	28

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

Согласовано: Заместитель директора _____

Н.В.Каморчикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СИПОР «Старт»

«___» _____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК

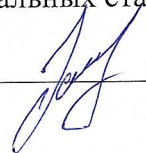
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер Цыпуштанова Татьяна Александровна 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	234	4+6с	9	10	11	8+2с	5+2с	30с	4+6с	9	14	14+2с	13+2с
	Специальная физическая подготовка		8	8	8	8	8	8	-	8	8	6	4	6
2	Техническая подготовка	47	3	4	4	6	4	5	-	4	5	6	2	4
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	3	3	-	2	3	2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-
	Тестирование и контроль		-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	26	24	24	28	26	24	30	24	26	28	24	28

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Капорникова



ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
 Тренер Кожевников Алексей Иванович Вид спорта лыжные гонки, 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	241	10+8с	15+2с	20+2с	18	20+4с	19+2с	24с	11+14с	19	18	19	16
2.	Специальная физическая подготовка	105	8	7	7	9	9	9	8с	10	10	10	10	8
3.	Участие в соревнованиях	10	4	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	1
4.	Техническая подготовка	44	4	4	2	4	5	2	2с	3	2	7	5	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
	Тестирование и контроль		-	-	-	-	-	2	-	-	1	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		416	36	32	36	32	38	34	34	38	32	36	36	32

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

Согласовано: Заместитель директора И.В. Капорникова