




**ПЛАН-ГРАФИК**  
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Сейдалиева С.А. Вид спорта Бокс, группа СОЭ – 1

Содержание материала*	Итого часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (ОФП)	160	13	16	16	15	16	17	-	10	15	15	14	13
Специальная физическая подготовка (СФП)	50	5	4	5	5	4	4	-	4	5	5	4	5
Техническая подготовка	25	-	2	3	3	2	2	-	2	3	3	2	3
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	27	-	2	2	3	2	3	-	-	3	5	4	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>266</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»  
 А.Н. Хомяков /  
 « » 2025 г.




### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Сейдалиева С.А. Вид спорта Бокс, 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	140	8 (3)	11	11	11	10 (2)	11	(17)	5 (5)	13	11	10	11 (1)
2.	Специальная физическая подготовка	43	1 (2)	4	3	4	3	4	(2)	4 (2)	3	4	3	4
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
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>20 (6)</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24 (2)</b>	<b>26</b>	<b>(26)</b>	<b>16 (10)</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26 (2)</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 / К.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СШОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 «    »    2025 г.




**ПЛАН-ГРАФИК**  
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Сейдалиева С.А. Вид спорта **Бокс**, группа **ЭНП – 1(2)**

№ 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	9 (2)	11	10 (2)	11	(18)	5 (5)	13	10	9 (2)	11
2.	Специальная физическая подготовка	43	1 (2)	4	3	4	4	3	(2)	6	3	4	3	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	83	6	6	8	7	8	7	(4)	5	7	9	8	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3 (1)	3	3	4	3	3	(3)	1 (2)	3	3	4	1
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	2	-	1	-	1	-	1	1 (1)	-	-	-	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>20 (6)</b>	<b>24</b>	<b>24 (2)</b>	<b>26</b>	<b>26 (2)</b>	<b>24</b>	<b>(28)</b>	<b>18 (8)</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24 (2)</b>	<b>26</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 /Н.В.Капорникова



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СНИОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков/  
 2025 г.

**ПЛАН-ГРАФИК**  
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель **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	<b>159</b>	5 (6)	13	12	13	12	10 (2)	(18)	10 (5)	13	14	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	<b>66</b>	3 (2)	6	4 (2)	6	3 (2)	5	(5)	4 (2)	5	6	6	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	<b>137</b>	12	10	11	13	13	11	(9)	7 (2)	13	13	9 (2)	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	<b>42</b>	4	3	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	<b>12</b>	2	-	2	-	2	-	1	-	1	1	1	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>26 (8)</b>	<b>32</b>	<b>32 (2)</b>	<b>36</b>	<b>34 (2)</b>	<b>30 (2)</b>	<b>(38)</b>	<b>24(10)</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32 (2)</b>	<b>36</b>

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

Согласовано: Заместитель директора  /А.В. Капорникова



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СПОРТ «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 «    »    2025 г.



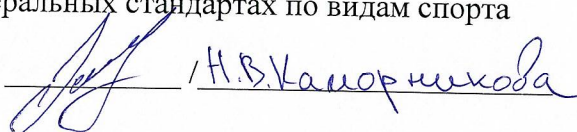
### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Феоктистов Д.С. Вид спорта Бокс, группа УТЭ (ЭСС) - 4

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	134	5 (6)	8	12	11	9 (2)	8 (2)	(14)	6 (6)	11	12	8 (2)	12
2.	Специальная физическая подготовка	158	10 (3)	10	14	13	13	12	(14)	9 (6)	13	15	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	33	3	4	3	3	3	3	-	3	3	3	4	4
4.	Техническая подготовка	291	20 (4)	24	24	24	25	24	(25)	20 (5)	24	24	23	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	166	11 (3)	12	13	14	13 (2)	14	(15)	10 (4)	14	14	13	14
6.	Инструкторская и судейская практика	25	2	4	2	2	3	2	-	2	2	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	2	2	2	2	1 (1)	2	(3)	2	2	2	2	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>832</b>	<b>53 (16)</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>67 (5)</b>	<b>65 (2)</b>	<b>(71)</b>	<b>45 (25)</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>65 (2)</b>	<b>72</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 « » 2025 г.



ПЛАН-ГРАФИК  
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Феоктистов Д.С. Вид спорта Бокс, 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	135	5 (7)	8	10	11	12	8 (2)	(16)	7 (4)	11	12	8 (2)	10 (2)
2.	Специальная физическая подготовка	198	12 (5)	16	16	17	17	16	(17)	3 (12)	17	17	16	17
3.	Участие в спортивных соревнованиях	42	3	3	4	4	4	4	-	4	4	5	3	4
4.	Техническая подготовка	332	24 (4)	27	28	28	26 (2)	27	(29)	22 (5)	27	28	27	28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	250	17 (4)	20	21	21	16 (5)	19 (2)	(22)	14 (6)	21	22	16 (2)	20 (2)
6.	Инструкторская и судейская практика	31	2	4	3	3	3	3	-	2	3	3	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	5	2	2	4	2 (1)	3	(8)	4 (1)	5	5	4	6
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>1040</b>	<b>68 (20)</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>80 (8)</b>	<b>80 (4)</b>	<b>(92)</b>	<b>56 (28)</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>76 (4)</b>	<b>88 (4)</b>

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

Согласовано: Заместитель директора И.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СШОР «Спартак»

«   » \_\_\_\_\_ 2025 г.  
 А.Н. Хомяков



### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Шешунов М.А 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)	11	12	12	13	11 (2)	(20)	10 (3)	15	14	10 (2)	13
2.	Специальная физическая подготовка	66	3 (2)	6	5 (2)	5	4 (2)	5	(5)	3 (2)	6	5	5	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	137	12	10	12	12	12	12	(7)	6 (6)	13	12	12	11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	4	4	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
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>26 (8)</b>	<b>32</b>	<b>34 (2)</b>	<b>34</b>	<b>34(2)</b>	<b>32 (2)</b>	<b>(36)</b>	<b>22 (12)</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32 (2)</b>	<b>36</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

*К.В. Каморникова*



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО «СЦОР «Старт»

«            »  
2025 г.




## ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
Тренер-преподаватель Шешунов М.А Вид спорта Бокс, группа ЭНП – 3 (1)


№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	159	6 (6)	11	11	12	14	10 (2)	(20)	10 (3)	15	14	10 (2)	13
2.	Специальная физическая подготовка	66	4 (2)	6	4 (2)	5	3 (4)	4	(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	12	12	11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	4	4	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	-	-	-	-	2	1	1
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>28 (8)</b>	<b>32</b>	<b>32 (2)</b>	<b>34</b>	<b>34 (4)</b>	<b>30 (2)</b>	<b>(36)</b>	<b>24 (12)</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32 (2)</b>	<b>34</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В.Капорникова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО «СЦОР «Старт»

  
А.Н. Хомяков /  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.



## ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
Тренер-преподаватель Шешунов М.А Вид спорта Бокс, группа ЭНП – 3 (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)	11	11	13	13	13	(20)	10 (3)	15	14	10 (1)	14
2.	Специальная физическая подготовка	66	3 (2)	6	4 (2)	6	3 (2)	5	(5)	3 (2)	6	6	5	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	137	12	10	12	12	12	12	(7)	6 (6)	13	12	10 (1)	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	4	4	3	3	3	4	(4)	3 (1)	2	3	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
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>26 (8)</b>	<b>32</b>	<b>32 (2)</b>	<b>36</b>	<b>32 (2)</b>	<b>34</b>	<b>(36)</b>	<b>22 (12)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30 (2)</b>	<b>38</b>

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

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СИОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 «    »    2025 г.




### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель 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	15	14	12 (2)	13 (1)	(18)	5 (10)	14	14	14	13
2.	Специальная физическая подготовка	33	1 (2)	2	3	2	2	4	(4)	3	3	2	3	2
3.	Интегральная подготовка	57	5	5	5	5	5	5	-	6	5	6	5	5
4.	Техническая подготовка	135	6 (4)	11	10 (2)	11	12	11	(11)	7 (3)	10	12	13	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1		1	1	1	1	-	1(1)	1	-	-	1
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	1	-	1	-	2	-		1 (1)	-	1	1	1
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>26 (8)</b>	<b>32</b>	<b>35 (2)</b>	<b>33</b>	<b>34 (2)</b>	<b>35</b>	<b>(33)</b>	<b>23 (15)</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

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

Согласовано: Заместитель директора \_\_\_\_\_

 / Н.В. Каморникова

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СИОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

### ПЛАН-ГРАФИК

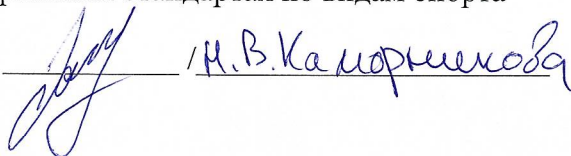
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер-преподаватель Графкин В.А. Вид спорта Рукопашный бой, 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	225	11 (6)	16	17 (1)	18	22 (2)	(26)	4 (12)	18	16	20	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	84	6 (2)	6	7 (1)	7	10	(4)	5 (2)	7	7	7	5 (2)	6
3.	Участие в соревнованиях	5	-	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
4.	Техническая подготовка	75	6	7	8	7	-	-	8	8	8	8	8	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	1	1	2	2	-	(4)	3	3	2	1	2	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>26 (8)</b>	<b>32</b>	<b>34 (2)</b>	<b>34</b>	<b>34 (2)</b>	<b>(34)</b>	<b>20 (14)</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

  
Н.В. Каморшикова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СШОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 «    »    \* 2025 г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер-преподаватель Графкин В.А. Вид спорта Рукопашный бой, 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	225	11 (6)	16	17 (1)	18	22 (2)	(26)	4 (12)	18	16	20	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	84	6 (2)	6	7 (1)	7	10	(4)	5 (2)	7	7	7	5 (2)	6
3.	Участие в соревнованиях	5	-	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
4.	Техническая подготовка	75	6	7	8	7	-		8	8	8	8	8	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	1	1	2	2	-	(4)	3	3	2	1	2	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>26 (8)</b>	<b>32</b>	<b>34 (2)</b>	<b>34</b>	<b>34 (2)</b>	<b>(34)</b>	<b>20 (14)</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 /Н.В. Карморщикова



**ПЛАН-ГРАФИК**  
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель 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)	109,50	9	10	10,50	11	9	11	11	-	8	12	9	9
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	4	4	5	4,50	5	4,50	4,50	-	4	5	5	4,50
3.	Техническая подготовка	18	-	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2
4.	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	18	-	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>199,50</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>19,50</b>	<b>19,50</b>	<b>18</b>	<b>19,50</b>	<b>19,50</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>19,50</b>

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

Согласовано: Заместитель директора Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков/  
 «    »    2025 г.




## ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Цыпуштанов О.Н. 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	84	2,5 (4,5)	7	7	7	4,5 (1,5)	7	7	(6,5)	1 (6,5)	8	7	5 (2)
2.	Специальная физическая подготовка	30	1,5	3	3	3	2.50	3	2,50	(2,5)	2	3	2	2
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	82	7	6	7	7	7	7	7	(7)	7	7	7	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	2	2	2,5	2,5	2	2,5	3	(2,5)	1 (1)	3	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	5	-	-	-	-	2	-	-		1	-	-	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	-	-	-	-	-	-	(1)	-	-	-	2
	<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>15 (4,5)</b>	<b>18</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18 (1,5)</b>	<b>19,5</b>	<b>19,50</b>	<b>(19,5)</b>	<b>12 (7,5)</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>19 (2)</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 А.В. Кабаникова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 «    » января 2025 г.



### ПЛАН-ГРАФИК

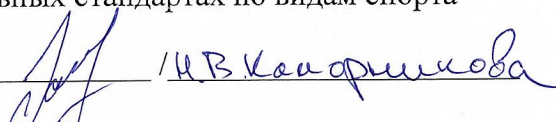
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер-преподаватель Цыпуштанов О.Н. Вид спорта Самбо, группа ЭВСМ-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	134	8 (4)	10	11	11	11	10	12	(11)	2 (9)	12	8 (2)	13
2	Специальная физическая подготовка	336	15 (13)	26	26 (2)	29	26 (3)	28	29	(28)	15 (13)	29	26	28
3	Участие в спортивных соревнованиях	84	7	6	7	7	8	7	8	(7)	7	7	6	7
4	Техническая подготовка	270	18 (4)	21	20 (2)	23	19 (4)	22	23	(22)	18 (5)	23	22	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	420	30 (5)	34	36	35	33 (2)	31 (3)	35	(35)	22 (13)	36	32 (3)	33 (2)
6	Инструкторская и судейская практика	26	3	2	2	2	3	-	3		3	3	2	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	82	6	5	6	6	8	5 (2)	8	(9)	2 (4)	7	7	5 (2)
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1352</b>	<b>87 (26)</b>	<b>104</b>	<b>108 (4)</b>	<b>113</b>	<b>108 (9)</b>	<b>103 (5)</b>	<b>118</b>	<b>(112)</b>	<b>69 (44)</b>	<b>117</b>	<b>103 (5)</b>	<b>113 (4)</b>

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

Согласовано: Заместитель директора





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СШОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков /  
 «    »    2025г.



## ПЛАН-ГРАФИК

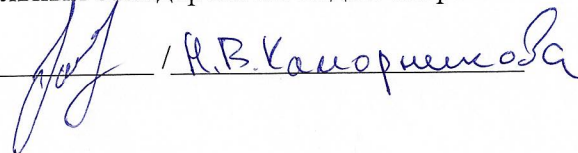
Распределение тренировочной нагрузки (часов) на 2025 год

Тренер-преподаватель Цыпуштанов О.Н. вид спорта Смешанное боевое единоборство (ММА), 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	182	11 (5)	15	12 (2)	15	14 (2)	14	15	(15)	10 (6)	16	13 (2)	15
2.	Специальная физическая подготовка	33	2	2	3	2	3	2	3	(4)	2 (2)	3	3	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	124	10	10	9	11	10	9 (2)	10	(11)	10	11	11	10
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	65	3(3)	5	6	6	5 (2)	5	6	(6)	(2)	6	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	-	2	-	2	-	2	-	(2)	-	-	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>28 (8)</b>	<b>32</b>	<b>32 (2)</b>	<b>34</b>	<b>34 (4)</b>	<b>30 (2)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>22 (12)</b>	<b>36</b>	<b>32 (2)</b>	<b>34</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 / А.В. Каморшова

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СЦОР «Старт»  
 /А.Н. Хомяков/  
 «    »    2025 г.



### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
 Тренер-преподаватель Тепышева В.С. 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 (ОФП)	158	14	14	12	8	14	14	14	12	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	4	6	2	2	6	4	3	2	6	6	5	4
3.	Техническая подготовка	25	-	2	2	-	3	2	3	2	3	3	2	3
4.	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	25	-	2	2	-	3	2	2	2	3	3	3	3
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	262	20	24	18	10	26	22	22	18	26	26	24	26

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

Согласовано: Заместитель директора  /Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «СЦОП «Старт»

А.Н. Хомяков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.



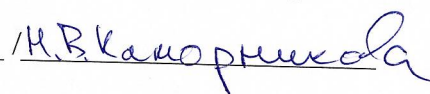
### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
Тренер-преподаватель 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	126	12	11	11	13	12	12	2	6	14	12	11	10
2.	Специальная физическая подготовка	70	6	7	7	7	7	5	-	2	7	7	7	8
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	30		3	3	3	3	2	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
	<b>Всего часов</b>	<b>262</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

  
Н.В. Капорникова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «СШОР «Старт»

А.Н. Хомяков

« »

2025 г.



ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
Тренер-преподаватель 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	3	4	2 (2)	4 (2)	3	4	3	3
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	109	10	10	10	9	9	9	2 (6)	2 (4)	9	9	8	10 (2)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	2	3	2	2	2 (1)	4	(2)	2 (2)	3	6	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	-	1 (1)	-	-	-	-	-	-	2
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>20 (6)</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24 (2)</b>	<b>26</b>	<b>4 (22)</b>	<b>12 (14)</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26 (2)</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

*И.В. Каморщикова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «СЦОФ «Старт»

А.Н. Хомяков

«\_\_\_» января 2025 г.



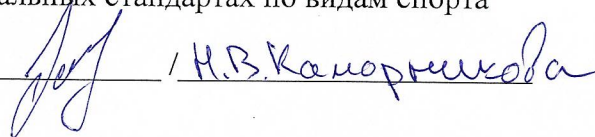
### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год  
Тренер-преподаватель 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	10	10 (2)
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)	12	14	14	10 (2)	13	3 (6)	8 (1)	12	14	12	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
	<b>Всего часов</b>	<b>416</b>	<b>26 (8)</b>	<b>32</b>	<b>34 (2)</b>	<b>34</b>	<b>34 (2)</b>	<b>34</b>	<b>6 (28)</b>	<b>16 (20)</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34 (2)</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каноршикова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «СШОР «Старт»

А.Н. Хомяков

«\_\_\_» января 2025 г.



### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год  
Тренер-преподаватель 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	138	9 (2)	11	11	12	10 (2)	10 (1)	2 (10)	2 (10)	11	13	9 (2)	11
2.	Специальная физическая подготовка	62	3 (2)	4	5	5	6	4	2 (4)	2 (4)	6	5	5	5
3.	Участие в соревнованиях	4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
4.	Техническая подготовка	146	11 (2)	10	11	12	11 (2)	13	2 (12)	8 (4)	12	13	11	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	2 (2)	4	3 (2)	4	5	3 (1)	2 (2)	2 (1)	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	-	-	1 (1)	-	-	-	1
	<b>Всего часов</b>	<b>416</b>	<b>28 (8)</b>	<b>32</b>	<b>32 (2)</b>	<b>34</b>	<b>34 (4)</b>	<b>30 (2)</b>	<b>8 (28)</b>	<b>16 (20)</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32 (2)</b>	<b>34</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

*И.В. Каширикова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «СЦОР «Старт»

А.Н. Хомяков

«\_\_»

2025 г.




### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год  
Тренер-преподаватель Ябуров А.И. Вид спорта Самбо, группа УТЭ – 1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	130	8 (2)	9	10	11	10 (2)	10 (1)	2 (11)	2 (10)	11	10	8 (2)	11
2.	Специальная физическая подготовка	110	7 (2)	8	7 (2)	9	9	10	2 (8)	6 (3)	10	10	8	9
3.	Участие в соревнованиях	16	2	2	2	1	2	-	-	-	2	2	1	2
4.	Техническая подготовка	168	11 (3)	13	14	14	14	14	2 (13)	9 (5)	14	14	14	14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	70	3 (3)	5	6	6	4 (2)	6 (1)	2 (4)	2 (4)	6	5	6	5
6.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	2	2	2	-	2	-	-	(2)	-	2	2	2
	<b>Всего часов</b>	<b>520</b>	<b>34 (10)</b>	<b>40</b>	<b>42 (2)</b>	<b>42</b>	<b>42 (4)</b>	<b>40 (2)</b>	<b>8 (36)</b>	<b>20 (24)</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40 (2)</b>	<b>44</b>

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

Согласовано: Заместитель директора

 Н.В. Каморникова



### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер-преподаватель 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	(22)	8 (10)	20	20	18 (2)	20	20	20	20	21	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	79	(6)	2 (8)	6	6	7	7	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	4	5	5	5	4	5	5	3	6
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	(2)	-	2	1	1	-	1	2	3	2	1	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>(36)</b>	<b>10 (22)</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34 (2)</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

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

Согласовано: Заместитель директора  / Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МАУ ДО «СЦОП «Старт»  
 /А.Н. Хомяков/  
 «    »    2025 г.



### ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год

Тренер-преподаватель Долотовских В.А. Вид спорта Спортивная борьба (греко-римская), группа УТЭ – 1

№ п/п	Содержание материала*	Итого часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	251	(22)	5 (15)	21	21	19 (1)	21	22	21	20	22	20	21
2.	Специальная физическая подготовка	88	(8)	2 (7)	7	7	7	7	8	7	7	8	6	7
3.	Участие в соревнованиях	10	-	-	2	-	2	-	-	-	2	2	-	2
4.	Техническая подготовка	52	(5)	2 (1)	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	88	(7)	1 (5)	6	8	8	8	8	8	7	8	7	7
6.	Инструкторская и судейская практика	10	-	2	-	1	1	-	2	-	2	-		2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	(2)	-	2	2	1 (1)	2	1	2	2	2	2	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>520</b>	<b>(44)</b>	<b>12 (28)</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42 (2)</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>46</b>

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

Согласовано: Заместитель директора  А.В. Капоршикова