
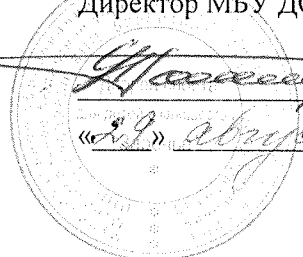


Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

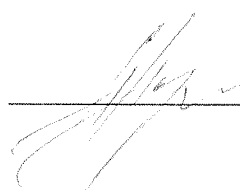

Н.И. Голышев
«29» августа 2019 года



**Примерный годовой план тренировочного процесса
спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	без ограничений	
Количество часов в неделю:		6	8	8	12	16	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	186	190	200	240	332	280	312	466
2.	Специальная физическая подготовка	62	106	102	156	190	234	312	400
3.	Техническая, тактическая подготовка	54	108	102	162	224	300	424	500
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	10	12	12	30	35	40	38	52
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	16	18	62	98
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	10	16	38	48
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	25	48	62	100
ВСЕГО:		312	416	416	624	832	936	1248	1664

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»



Н.И. Голышев

2019 года

**Примерный годовой план тренировочного процесса
 спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	
	Количество часов в неделю:	6	8	8	8	12	14	16	18	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	150	212	208	208	180	160	184	180	180	224	300
2.	Специальная физическая подготовка	66	20	24	24	124	148	166	212	212	274	366
3.	Техническая, тактическая подготовка	88	158	160	160	260	290	332	420	420	600	800
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	6	18	16	16	20	36	42	46	46	50	66
5.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	4	10	44	50	18	18	50	66
6.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	4	4	30	50	58	60	60	50	55
	ВСЕГО:	312	416	416	416	624	728	832	936	936	1248	1664

Зам. директора по УМР _____

Н.А. Лабутина

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. Гольшев

«19» августа 2019 года

**Примерный годовой план тренировочного процесса
 спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	
Количество часов в неделю:		6	8	8	12	12	16	18	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	180	218	215	274	274	268	300	300	294	250
2.	Специальная физическая подготовка	62	96	96	178	178	270	300	300	500	850
3.	Техническая подготовка	61	86	86	114	116	208	226	228	260	260
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	30	28	40	50	48	90	160
5.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	4	6	6	10	12
6.	Медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4	10	12
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	9	12	18	18	34	46	46	80	116
8.	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Работа по индивидуальным планам*	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+*
ВСЕГО:		312	416	416	624	624	832	936	936	1248	1664

Зам. директора по УМР _____

Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. Голышев

2019 года

**Примерный годовой план тренировочного процесса
спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	без ограничений	
Количество часов в неделю:		6	8	12	14	16	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	106	125	141	160	183	205	125	166
2.	Специальная физическая подготовка	44	58	137	167	191	205	287	416
3.	Технико- - тактическая подготовка	140	187	280	305	332	385	624	832
4.	Психологическая подготовка	10	13	24	36	42	47	75	100
5.	Теоретическая подготовка	12	20	24	36	42	47	62	66
6.	Инструкторская и судейская практика	-	6	8	10	18	20	35	40
7.	Участие в спортивных соревнованиях		7	10	14	24	27	40	44
ВСЕГО :		312	416	624	728	832	936	1248	1664

Зам. директора по УМР

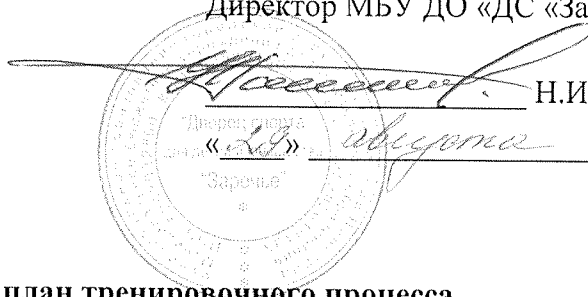
Н.А. Лабутина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. Гольшев

2019 года



**Примерный годовой план тренировочного процесса
спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	
Количество часов в неделю:		6	8	8	12	14	18	18	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	86	110	100	143	167	215	215	200	140	166
2.	Специальная физическая подготовка	62	80	80	108	124	160	160	160	170	250
3.	Техническая подготовка	156	216	226	336	392	505	505	515	748	998
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	12	15	18	18	20	50	66
5.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	10	12	15	15	16	40	60
6.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	15	18	23	23	25	100	124
ВСЕГО :		312	416	416	624	728	936	936	936	1248	1664

Зам. директора по УМР

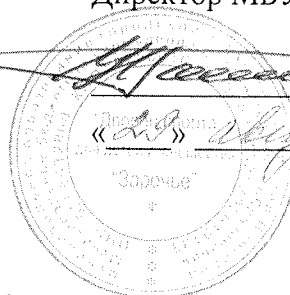
Н.А. Лабутина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. Голышев

2019 года



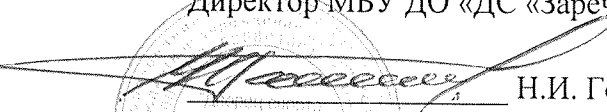
**Примерный годовой план тренировочного процесса
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	
Количество часов в неделю:		6	8	8	12	14	16	18	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	46	69	68	90	102	116	130	130	112	182
2.	Специальная физическая подготовка	18	25	26	70	72	83	93	90	138	100
3.	Техническая подготовка	130	166	166	162	218	224	262	260	212	282
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	40	40	62	72	83	93	90	150	150
5.	Технико-тактическая (игровая) подготовка	70	91	91	200	218	266	293	300	512	750
6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	10	12	15	17	17	24	40
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	19	19	30	34	45	48	49	100	160
ВСЕГО:		312	416	416	624	728	832	936	936	1248	1664

Зам. директора по УМР

Н.А. Лабутина

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»


 Н.И. Гольшев
 «ЗД» «Заречье» 2019 года

**Примерный годовой план
 тренировочного процесса спортивной подготовки
 по виду спорта «художественная гимнастика» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ		Этап ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	Весь период
Количество часов в неделю:		6	8	8	12	14	16	18	18	24	24	32
1.	Общая физическая подготовка	156	183	183	144	160	183	205	205	142	160	183
2.	Специальная физическая подготовка	110	168	170	154	174	200	230	230	286	270	400
3.	Техническая подготовка	22	33	33	156	182	208	234	236	200	220	183
4.	Тактическая подготовка	-	-	-	24	31	33	36	33	74	70	132
5.	Теоретическая подготовка	12	16	15	48	58	66	72	70	112	100	100
6.	Тестирование и контроль	12	16	15	24	30	33	36	36	62	62	100
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	6	7	6	74	74	100
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	50	65	70	80	80	174	170	266
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	24	28	33	36	40	124	122	200
ВСЕГО:		312	416	416	624	728	832	936	936	1248	1248	1664

Зам. директора по УМР _____

Н.А. Лабутина