

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ ДО "СШОР "Спутник"  
 Е.А.Захарова  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 года

**МБУ ДО "СШОР "Спутник"**  
**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год  
 отделение ПЛАВАНИЯ

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства			этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Общая физическая подготовка	171-178	208-220	268-287	268-287	313-335	299-328	299-328	224-274	224-274	224-274	160-218
2	Специальная физическая подготовка	56-66	96-104	162-181	162-181	189-211	280-318	280-318	499-561	499-561	499-561	611-728
3	участие в спортивных соревнованиях	X	4-8.	12-25.	12-25.	14-29	93-112	93-112	149-174	149-174	149-174	203-232
4	техническая подготовка	50-59	66-79	99-125	99-125	116-146	168-206	168-206	224-274	224-274	224-274	262-320
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-9.	12-25.	18-56	18-56	21-66	28-112	28-112	37-162	37-162	37-162	43-203
6	инструкторская и судейская практика	X	X	6-18.	6-18.	7-22.	18-37	18-37	24-50	24-50	24-50	29-58
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9.	4-12.	12-25.	12-25.	14-29.	18-37	18-37	49-74	49-74	49-74	116-145
	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>
	недельная нагрузка	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>
	индивидуальный план	работа по индивидуальным планам не может осуществляться						работа по индивидуальным планам может осуществляться				
	самостоятельная работа	31-62	41-83	62-124	62-124	72-146	83-166	93-187	124-248	124-248	124-248	145-290

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ СШОР "Спутник"  
 Е.А.Захарова  
 " " 2023 года

**МБУ СШОР "Спутник"**  
**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 на 2023-2024 учебно- тренировочный год  
**отделение ФУТБОЛ**

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
1	общая физическая подготовка	40-53	40-53	54-71	67-88	67-88	94-123	94-123	94-123	74-91	58-75
2	специальная физическая подготовка	X	X	X	36-47	36-47	65-80	65-80	65-80	74-92	74-92
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-12.	4-16.	36-42	36-42	50-58	50-58	50-58	83-100	74-92
4	техническая подготовка	140-162	134-152	178-204	182-203	182-203	131-145	131-145	131-145	74-92	58-75
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6.	3-6.	4-8.	36-47	36-47	80-94	80-94	80-94	158-166	216-241
6.	инструкторская и судейская практика	X	X	X	10-15.	10-15.	14-21	14-21	14-21	24-33	16-25
7.	медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	9-15.	9-15.	12-21.	10-21.	10-21.	58-80	58-80	58-80	66-92	66-92
8	интегральная подготовка	99-112	99-109	133-145	104-125	104-125	189-211	189-211	189-211	224-266	208-233
9.	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>
10.	недельная нагрузка	6	6	8	10	10	14	14	14	16	18
11.	индивидуальный план	работа по индивидуальным планам не осуществляется								работа по индивидуальным планам осуществляется	
12	самостоятельная работа	31-62	31-62	41-83	52-104	52-104	72-144	72-144	72-144	83-166	83-166

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ ДО "СШОР "Спутник"  
 \_\_\_\_\_ Е.А.Захарова  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 года

**МБУ ДО "СШОР "Спутник"**  
**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 2023-2024 учебно-тренировочный год**  
**отделение ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	общая физическая подготовка	190-200	180-187	241-250	249-262	291-305	282-299	318-336	318-336	260-280	199-224
2	специальная физическая подготовка	56-65	78-87	104-116	174-187	203-218	249-266	280-299	280-299	364-384	474-499
3	спортивные соревнования	3-6.	3-9.	4-12.	12-24.	14-29	83-100	93-112	93-112	124-146	199-224
4	техническая подготовка	46-56	31-37	41-50	99-112	116-131	83-100	93-112	93-112	104-124	99-124
5	тактическая, теоретическая, психологическая	3-6.	3-6.	4-8.	12-24.	14-29	24-42	28-46	28-46	41-62	62-87
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	6-18.	7-22.	16-33	18-37	18-37	20-41	24-50
7	медицинские, медико-биорлогические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9.	3-9.	4-12.	12-24.	14-29	16-33	18-37	18-37	41-62	100-124
	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	8	12	14	16	18	18	20	24
	индивидуальный план	может осуществляться работа по индивидуальным планам в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях								осуществляется работа по индивидуальным планам	
	самостоятельная работа	31-62	31-64	41-82	62-124	72-144	83-166	93-186	93-186	104-208	124-248

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ СШОР "Спутник"  
 \_\_\_\_\_ Е.А.Захарова  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

**МБУ СШОР "Спутник"**  
**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год  
 отделение ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
<b>для спортивной дисциплины - бег на короткие дистанции</b>											
1	общая физическая подготовка	62-234	65-225	65-225	79-150	79-150	106-200	93-159	124-167	112-159	137-200
2	специальная физическая подготовка				98-108	98-108	131-143	149-168	199-224	224-252	312-349
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-252	62-100
4	техническая подготовка	37-47	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	205-252	274-337
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-102	99-137
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	9-18.	9-18.	12-25.	18-37	24-50	28-56	37-50
7	медицинские, медико-биорлогические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-31	24-42	28-46	49-75
8	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

9	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24
<b>для спортивной дисциплины - бег на средние и длинные дистанции</b>											
№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	общая физическая подготовка	62-235	65-225	65-225	187-234	187-234	249-313	187-256	249-341	93-187	99-212
2	специальная физическая подготовка				46-56	46-56	62-74	74-93	99-125		
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-65	62-100
4	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	65-84	65-84	87-112	93-125	124-167	159-206	162-212
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-103	99-137
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-14.	4-14.	6-18.	12-25.	16-33	28-47	37-75
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	12-25.	16-33	28-47	62-87
7	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		

<b>для спортивной дисциплины - прыжки, метания</b>											
1	общая физическая подготовка	62-235	65-224	65-224	79-150	79-150	106-200	87-131	116-175	112-159	137-200
2	специальная физическая подготовка				98-107	98-107	131-143	149-169	199-225	224-253	312-349
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-65	62-100
4	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	205-252	274-337
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25.	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-103	99-137
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-19.	4-19.	6-25.	18-31	24-41	28-56	37-50
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	8-19.	8-16.	12-25.	18-31	24-41	28-47	49-75
8	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
<b>для спортивной дисциплины - многоборье</b>											
1	общая физическая подготовка	62-235	65-224	65-224	98-145	98-145	131-193	93-137	124-183	102-168	124-187
2	специальная физическая подготовка				88-112	88-112	118-150	124-156	166-208	196-243	262-324
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	28-56	50-88
4	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	215-262	262-324
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-103	149-200

6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-19.	4-19.	6-25.	18-38	24-50	28-56	37-50
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-31	24-42	28-47	49-75
8	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО "СШОР "Спутник"  
 \_\_\_\_\_ Захарова Е.А.  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

**МБУ ДО "СШОР "Спутник"**  
**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год  
 отделение БОКС

		Этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	Общая физическая подготовка	118-140	112-131	149-174	104-114	124-137	145-160	124-141	140-159	124-145	112-125
2	Специальная физическая подготовка	31-43	46-56	62-74	83-109	99-131	116-153	141-183	159-206	176-229	224-274
3	Участие в спортивных соревнованиях	X	X	X	10-21.	12-25.	14-29	24-42	28-47	31-52	37-62
4	Техническая подготовка	68-93	99-109	133-145	182-213.	218-256	254-298	274-333	308-374	322-406	374-474
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-37	12-56.	16-74	52-130	62-156	72-182	149-225	168-253	228-312	324-424
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	5-16.	6-19.	7-22.	16-33	18-37	20-42	24-50
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9.	3-9.	4-12.	10-21.	12-25.	14-29	16-33	18-37	41-62	99-125
		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	8	10	12	14	16	18	20	24
	самостоятельная работа	31-62	31-62	41-82	52-104	62-124	72-144	83-166	93-186	104-208	124-248
	работа по индивидуальным планам	может осуществляться работа по индивидуальным планам в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях								осуществляется работа по индивидуальным планам	



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ СШОР "Спутник"  
 Е.А.Захарова  
 " " 2023 года

**МБУ СШОР "Спутник"**  
**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год  
 отделение ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
1	общая физическая подготовка	165-187	168-184	224-245	234-254	234-254	280-306	291-316	327-356	208-280	249-312
2	специальная физическая подготовка	74-84	74-87	99-116	156-182	156-182	187-218	307-333	346-374	540-562	673-748
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	4-8.	20-26	20-26	24-31	66-83	74-94	93-124	112-149
4	техническая подготовка	31-50	24-37	33-50.	36-52	36-52	43-62	49-66	56-75	52-62	24-62
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-9.	9-12.	12-17.	15-21	15-21	18-25	24-33	28-37	20-31	12-62.
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	5-15.	5-15.	6-19.	16-33	18-37	20-42	24-62
7	медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-9.	4-12.	5-15.	5-15.	12-25.	16-33	18-37	31-52	37-75
	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
	<b>недельная нагрузка</b>	6	6	8	10	10	12	16	18	20	24
	<b>самостоятельная работа</b>	31-62	31-62	41-82	52-104	52-104	62-124	83-166	93-186	104-208	124-248
	<b>работа по индивидуальным планам</b>	может осуществляться работа по индивидуальным планам в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях								осуществляется работа по индивидуальным планам	