

И.о. директора МБУ ДО «ПромСП»
 Утверждено
 МБУ ДО «ПромСП»
 2023г.



Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	4	4	4	4	x	x	4	5	3	3	38
Специальная физическая подготовка (СФП)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	9	12	12	11	12	12	x	x	10	11	10	11	110
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	0	0	0	x	x	0	1	1	0	3
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	0	1	x	x	1	0	1	1	8
Интегральная подготовка	6	8	7	7	7	8	x	x	8	8	8	8	75

Тренер 

А.С.Геворкян

И.о. директора МБУ ДО «ПромСШ»
 Уверженно,
 В.И. Подольская



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	6	5	5	5	5	x	x	5	5	5	5	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	12	15	15	14	14	14	x	x	14	14	14	14	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	0	0	x	x	0	1	0	1	4
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	x	x	1	1	1	1	10
Интегральная подготовка	8	10	11	11	11	13	x	x	11	12	11	10	108

Тренер


А.С.Геворкян

И.о. Инструктора МБУ ДО «ПромСШ»
 Утверждено
 М.П. МБУ ДО В.И. Погодаева
 2023г.



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	6	5	5	5	5	x	x	5	5	5	5	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	12	15	15	14	14	14	x	x	14	14	14	14	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	0	0	x	x	0	1	0	1	4
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	x	x	1	1	1	1	10
Интегральная подготовка	8	10	11	11	11	13	x	x	11	12	11	10	108

Тренер 
 А.С.Геворкян

Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный, год спортивной подготовки до трех лет, недельная нагрузка 10 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	9	9	10	9	9	x	x	9	9	9	9	88
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	4	4	5	4	4	x	x	5	5	5	5	44
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	2	2	4	x	x	6	2	2	2	38
Техническая подготовка (ТехП)	15	19	19	19	18	18	x	x	18	18	19	19	182
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	4	5	4	4	x	x	4	4	4	4	38
Инструкторская и судейская практика (УС)	2	2	2	0	2	2	x	x	2	2	0	0	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	2	x	x	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка	8	11	10	10	11	12	x	x	10	12	11	11	106

Утверждаю:
 И.О. Директора МБУ ДО «ПромСШ»
 В.И. Подолева
 2023г.

Тренер

А.С.Геворкян



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	15	15	15	14	x	x	14	16	15	14	145
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	4	5	5	5	4	x	x	4	5	4	5	44
Спортивные соревнования	1	1	0	0	0	0	x	x	0	0	0	1	3
Техническая подготовка (ТехП)	2	3	4	4	4	3	x	x	4	4	4	4	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0	0	0	0	0	x	x	0	0	1	1	3
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	1	x	x	1	0	1	0	3

Тренер А.Н. Вологин

А.Н. Вологин



И.о. директора МБУ ДО «ПромСШ»
Д.В.И. Дорголаева
 Москва, 2023 г.

Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	15	15	15	14	x	x	14	16	15	14	145
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	4	5	5	5	4	x	x	4	5	4	5	44
Спортивные соревнования	1	1	0	0	0	0	x	x	0	0	0	1	3
Техническая подготовка (ТехП)	2	3	4	4	4	3	x	x	4	4	4	4	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0	0	0	0	0	x	x	0	0	1	1	3
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	1	x	x	1	0	1	0	3

Тренер А.Н. Вологин

А.Н. Вологин

И.о. директора МБУ ДО «ПромСП»
 Утверждено
 [Подпись]
 В.И. Погодаева
 2023г.



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	18	19	19	19	19	x	x	19	21	19	18	184
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	8	9	9	9	9	x	x	8	10	8	6	80
Спортивные соревнования	3	2	0	0	0	0	x	x	0	0	0	3	8
Техническая подготовка (ТехП)	3	3	4	3	3	3	x	x	3	3	3	4	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	0	0	0	0	x	x	0	0	1	1	4
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер [Подпись] А.Н. Вологин

И.о. директора МБУДО «ПромСП»

 2023г.

Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	17	19	19	19	18	x	x	19	21	20	18	184
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	8	8	9	9	8	x	x	8	10	9	6	80
Спортивные соревнования	3	2	0	0	0	0	x	x	0	0	0	3	8
Техническая подготовка (ТехП)	3	3	4	3	3	2	x	x	3	3	4	4	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	0	0	0	0	x	x	0	0	1	1	4
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер 

А.Н. Вологин



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	14	14	14	13	x	x	14	16	16	16	144
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	4	4	4	4	4	x	x	4	4	5	4	40
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	1	2	2	2	2	1	x	x	1	1	1	1	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	4	4	3	x	x	3	4	3	3	32
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер *Pyeeef*

Х.Х. Оздоев



I Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	17	18	16	18	17	x	x	18	19	18	19	174
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	7	7	7	6	7	x	x	6	7	5	4	60
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	2	3	2	2	2	3	x	x	1	1	2	2	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	5	5	4	4	x	x	4	5	5	4	44
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	x	x	2	1	1	2	14

Тренер *С. С. Сидоров*

Х.Х. Оздоев



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	17	18	16	18	17	x	x	18	19	18	19	174
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	7	7	7	6	7	x	x	6	7	5	4	60
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	2	3	2	2	2	3	x	x	1	1	2	2	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	5	5	4	4	x	x	4	5	5	4	44
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	x	x	2	1	1	2	14

Тренер 

X.X. Ozdov



Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный, год спортивной подготовки до трех лет, недельная нагрузка 10 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	21	25	24	22	23	23	x	x	25	25	24	22	234
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	10	9	11	10	x	x	10	11	10	9	98
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	4	0	0	x	x	0	2	2	4	12
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	5	4	6	5	x	x	5	5	6	6	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	9	9	9	8	x	x	9	10	9	9	90
Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0	2	2	0	0	x	x	0	2	4	2	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	3	x	x	3	2	2	2	22

Тренер *[Signature]*

Х.Х. Оздоев



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	15	15	13	14	15	x	x	14	16	15	15	144
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	5	4	4	4	5	x	x	4	4	4	3	40
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	1	2	2	2	2	1	x	x	1	1	1	1	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	4	4	3	3	x	x	3	4	3	3	32
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер 

Е.С. Булыгин

И.о. директора МБУ ДО «ПромСЦ»
Александр Владимирович Ноголаева



Годовой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	16	17	17	18	16	x	x	18	19	19	19	174
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	7	7	6	6	x	x	6	7	6	5	60
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	2	2	2	2	2	2	x	x	2	2	2	2	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	5	4	3	x	x	4	5	6	6	44
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	x	x	2	1	1	2	14

Тренер

Е.С. Бульгин



И.о. директора МБУ ДО «ПромСП»
 МБУ ДО «ПромСП»
 Поддаева

Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	16	17	17	18	16	x	x	18	19	19	19	174
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	7	7	6	6	x	x	6	7	6	5	60
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	2	2	2	2	2	2	x	x	2	2	2	2	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	5	4	3	x	x	4	5	6	6	44
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	x	x	2	1	1	2	14

Тренер С.В.А.

Е.С. Булыгин

И.о. Председателя МБУ ДО «ПромСШ»
 Утверждаю:
 В.И. Подголаева
 2023г.



Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный, год спортивной подготовки до трех лет, недельная нагрузка 10 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	21	25	24	22	23	23	x	x	25	25	24	22	234
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	10	9	11	10	x	x	10	11	10	9	98
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	4	0	0	x	x	0	2	2	4	12
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	5	4	6	5	x	x	5	5	6	6	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	9	9	9	8	x	x	9	10	9	9	90
Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0	2	2	0	0	x	x	0	2	4	2	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	3	x	x	3	2	2	2	22

Тренер

Е.С. Булыгин



И.Н. Балдицын
 Директор МБДОУ «СДЮСШОР «ПромСШ»
 2023г.

Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка. ГОД спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	7	7	8	8	7	x	x	7	7	8	8	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	6	5	5	5	x	x	6	6	6	6	54
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	x	x	0	0	0	0	0
Техническая подготовка (ТехП)	9	10	10	10	10	9	x	x	10	11	11	10	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	1	1	0	x	x	0	1	0	0	4
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер

И.Н. Балдицын



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	7	8	9	9	x	x	9	10	8	10	86
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	8	6	8	7	7	x	x	7	7	8	8	72
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	0	0	0	x	x	0	1	1	0	4
Техническая подготовка (ТехП)	12	13	13	15	15	14	x	x	14	14	14	14	138
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	0	0	x	x	0	1	1	0	4
Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0	2	0	0	0	x	x	0	1	1	0	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер  И.Н. Балдиев



Годовой план объемов тренировочного процесса
Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	7	8	9	9	x	x	9	10	8	10	86
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	8	6	8	7	7	x	x	7	7	8	8	72
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	0	0	0	x	x	0	1	1	0	4
Техническая подготовка (ТехП)	12	13	13	15	15	14	x	x	14	14	14	14	138
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	0	0	x	x	0	1	1	0	4
Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0	2	0	0	0	x	x	0	1	1	0	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер 

И.Н. Балдузина



Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный, год спортивной подготовки до трех лет, недельная нагрузка 10 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	6	5	5	4	6	x	x	6	5	5	3	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	13	12	11	12	12	x	x	13	12	12	12	120
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	4	3	2	0	x	x	0	4	4	4	24
Техническая подготовка (ТехП)	16	18	17	18	18	19	x	x	18	19	18	19	180
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	3	3	x	x	3	3	3	3	26
Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0	2	1	1	0	x	x	0	1	1	0	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	x	x	1	1	1	1	10

Тренер  И.Н. Балдичын



Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	10	10	11	9	10	x	x	10	10	10	10	98
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	4	3	3	3	3	x	x	3	3	4	4	32
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	6	7	7	7	7	7	x	x	7	8	7	7	70
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	x	x	3	3	3	2	28
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	1	0	1	1	x	x	1	0	0	1	6

Тренер *С.А. Петросян*

С.А. Петросян

Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	12	12	11	11	x	x	12	12	12	12	113
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	6	5	5	4	x	x	6	7	6	6	54
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	9	10	10	11	12	10	x	x	11	11	12	11	107
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	x	x	4	4	4	4	34
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4



Тренер *Петросян*

С.А. Петросян

И.О. Директор МБУ ДО «СДЮСШОР «Спартак»
В.И. Горюлаева

Годовой план объемов тренировочного процесса
Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	12	12	11	11	x	x	12	12	12	12	113
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	6	5	5	4	x	x	6	7	6	6	54
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	9	10	10	11	12	10	x	x	11	11	12	11	107
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	x	x	4	4	4	4	34
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4

Тренер *Кедров*

С.А. Петросян



Годовой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный, год спортивной подготовки до трех лет, недельная нагрузка 10 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	12	12	11	10	11	x	x	12	13	12	12	114
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	12	12	11	10	10	x	x	12	12	11	11	109
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	3	2	x	x	0	2	3	2	20
Техническая подготовка (ТехП)	18	20	20	21	20	20	x	x	21	23	21	21	205
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	6	5	4	x	x	5	6	6	6	52
Инструкторская и судейская практика (УС)	0	0	0	0	3	0	x	x	0	0	3	0	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	x	x	2	1	1	2	14

Тренер *Петров* С.А. Петровян



Директор АНО «ПромСП»
В.И. Погодава
2023г.

Годовой план объемов тренировочного процесса
Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки до года, недельная нагрузка 4,5 часа

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	7	7	8	7	x	x	8	7	7	7	70
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	4	3	x	x	2	3	3	3	30
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	6	5	7	4	x	x	6	6	6	6	56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	4	4	3	3	x	x	3	4	4	3	34
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	0	0	1	4
Интегральная подготовка	3	4	4	5	4	4	x	x	4	4	4	4	40

Тренер В.В.

Л.Н. Воробьева

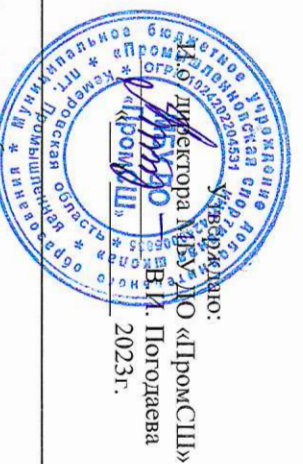
Головой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка 6 часов

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	9	9	10	9	x	x	10	10	10	8	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	5	5	5	4	x	x	4	4	4	5	44
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	7	7	8	8	9	7	x	x	8	8	8	8	78
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	5	5	4	x	x	5	5	4	5	47
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	1	1	1	6
Интегральная подготовка	4	5	5	5	5	5	x	x	4	4	5	5	47

Тренер 

Д.Н. Воробьева



Головой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки: начальная подготовка, год спортивной подготовки выше года, недельная нагрузка



Держателю:

ДО «Промис»

В.И. Погодаева

2023г.

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	9	9	10	9	x	x	10	10	10	8	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	5	5	5	4	x	x	4	4	4	5	44
Участие в спортивных соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Техническая подготовка (ТехП)	7	7	8	8	9	7	x	x	8	8	8	8	78
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	5	5	4	x	x	5	5	5	5	47
Инструкторская и судейская практика (УС)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	0	1	x	x	1	1	1	1	6
Интегральная подготовка	4	5	5	5	5	5	x	x	4	4	5	5	47

Тренер

Д.Н. Воробьева

Головой план объемов тренировочного процесса
 Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный, год спортивной подготовки до трех лет, недельная нагрузка 0 часов



Исполнитель: Директор МБУ «ПромСЦ»
 В.И. Погодаева
 2023 г.

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	12	11	12	13	13	x	x	14	13	13	13	124
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	8	7	7	7	6	x	x	7	7	7	7	68
Участие в спортивных соревнованиях	6	4	6	6	6	3	x	x	4	6	4	5	50
Техническая подготовка (ТехП)	10	12	11	12	13	13	x	x	13	12	12	12	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	9	10	9	9	x	x	10	10	10	10	94
Инструкторская и судейская практика (УС)	1	0	1	1	1	0	x	x	0	1	0	1	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	0	1	1	x	x	1	0	1	1	6
Интегральная подготовка	4	5	5	6	6	5	x	x	5	5	6	5	52

Тренер

Л.Н. Воробьева