

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района»**

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО "СШ №1
Урус-Мартановского района"

Р.И. Межидов

Приказ № 12-09 от 03 09 2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 6 часов.

Вид спорта – гиревой спорт

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	17	5.5	17	5.5	17	5.5	17	5.5	196	62.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	36	11.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	68	21.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4					6	2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.7									2	0.7									2	0.7			6	2
Всего кол-во академических часов в месяц	27	8.7	25	8.1	24	7.7	25	8.1	25	8.1	28	9	25	8.1	26	8.4	26	8.4	27	8.7	28	9	26	8.4	312	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап, до трех лет

Недельная нагрузка – 12 часов.

Вид спорта – гиревой спорт

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	288	46.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	100	16.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	18	2.9
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	138	22.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	5	0.9	5	0.9	50	8.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	6	1									6	1											6	1	18	2.9
Всего кол-во академических часов в месяц	54	8.7	49	7.9	49	7.9	49	7.9	49	7.9	56	9	51	8.2	51	8.2	52	8.4	52	8.4	53	8.5	59	9.5	624	100