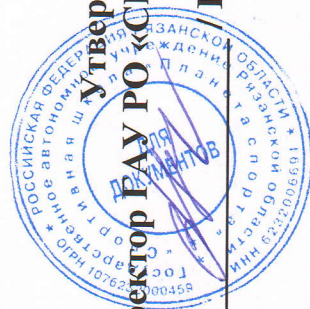




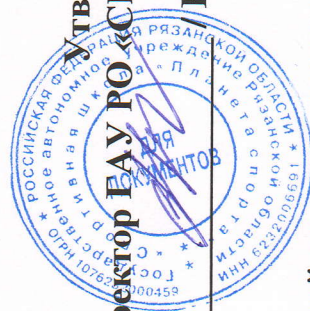
Утверждаю:

Директор ГАУ РО «ЦШ «Планета спорта»

В.С. Икрянников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения художественной гимнастики на 2019-2020 тренировочный год / сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП 1	ГНП 2,3	ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	ТГ 5 г.о.	ССМ 1 г.о.	ССМ 2 г.о.	ВСМ весь период
ОФП	262	388	126	146	167	169	178	125	146	160
СФП			144	168	192	216	209	287	291	300
Техническая подготовка	25	42	156	182	209	235	261	200	190	180
Тактическая	0	0	38	44	50	57	63	75	87	175
Теоретическая	13	19	53	62	72	81	89	112	131	67
Контрольная	12	19	82	96	108	140	177	287	393	449
Соревнования	0	0								
Инструкторская и судейская	0	0	0	0	0	0	0	50	58	83
Восстановительные мероприятия	0	0	25	30	34	38	63	112	160	250
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664
Разрядные требования по ФССП	Нет		2 ЮН					КМС		МС



Утверждаю:
Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»

В.С. Икрянников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения бокса на 2019-2020 тренировочный год /сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП 1 г.о.	ГНП 2,3 г.о.	ТГ 1,2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ССМ до 2-ух лет	ССМ свыше 2х лет	ВСМ весь период
ОФП	190	239	262	253	332	422	483
СФП	56	98	144	253	309	393	366
ТПП	56	117	162	346	354	452	566
Теоретическая и психологическая подготовка	10	14	25	28	34	44	50
Восстановительные мероприятия	0	0	6	9	46	58	83
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	9	23	29	33
Участие в соревнованиях	0	0	19	38	46	58	83
Итого часов в год	312	468	624	936	1144	1456	1664
в неделю	6	9	12	18	22	28	32
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР		КМС		МС



Утверждаю:
Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»
/ В.С. Икрянников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения дзюдо на 2019-2020 тренировочный год/ сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ					ССМ	ВСМ
	1	2-3-4	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период
ОФП	151	156	130	156	158	158	178	197	200
СФП	10	16	104	125	183	183	206	240	300
Техническая подготовка, тактическая,	88	125	234	281	383	383	430	524	624
Теоретическая, психологическая подготовка	8	9	21	25	42	42	47	33	24
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	3	6	31	37	66	66	75	98	100
Часов в год	260	312	520	624	832	832	936	1092	1248
Разрядные требования по ФССП	Нет		2 ЮН.					КМС	МС



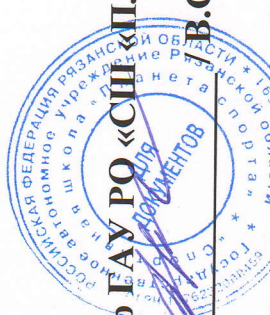
Утверждаю:

Директор ГАУ РТ «СП «Планета спорта»

В.С. Икряников

**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения плавания на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ					ССМ			ВСМ
	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	свыше 2	Весь период
ОФП	186	254	274	314	272	280	292	298	280	260	230
СФП	62	116	180	214	276	316	386	554	650	748	882
Техническая подготовка	60	90	114	134	192	232	240	240	248	260	300
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	32	38	42	48	62	80	82	100	134
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	4	8	24	28	50	60	60	76	82	88	118
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР					КМС			МС, МСМК



 Утверждаю:

 Директор ГАУ РО «СП «Планета спорта»

 В.С. Икряников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
 отделения пауэрлифтинга на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ		ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок	3	4	4	6	6	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	-	5	7	10	10	10
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	416
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР		КМС	МС, МСМК



Утверждаю:
Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»

/В.С. Икряников

**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения баскетбола на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ			ССМ		ВСМ
	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	94	116	125	100	112	62	75	108
СФП	34	50	81	116	131	146	175	190
Техническая подготовка	68	92	144	200	225	260	312	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	66	137	208	234	302	362	433
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	50	62	83	94	104	124	135
Соревнования, инструкторская и судейская практика	25	42	75	125	140	166	200	216
Часов в год :	312	416	624	832	936	1040	1248	1352
в неделю	6	8	12	16	18	20	24	26
Разрядные требования по ФССП	Нет		Нет			1 СР		КМС

Утверждаю:
 Директор ГАУ РО «СНП «Планета спорта»
 В.С. Икрынников

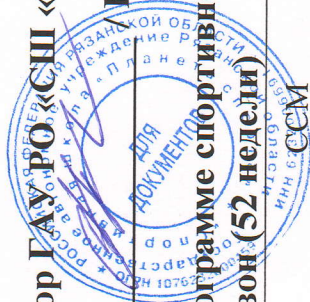
**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
 отделения волейбола на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП			ТГ			ССМ		ВСМ
	1 год	2-3 год		1-2 год	3 год	4-5 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	94	116		125	100	112	62	75	108
СФП	34	50		81	116	131	146	175	190
Техническая подготовка	68	92		144	200	225	260	312	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	66		137	208	234	302	362	433
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	50		62	83	94	104	124	135
Соревнования, инструкторская и судейская практика	25	42		75	125	140	166	200	216
Часов в год :	312	416		624	832	936	1040	1248	1352
в неделю	6	8		12	16	18	20	24	26
Разрядные требования по ФССП	Нет			Нет			1 СР		КМС

Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СП «Планета спорта»

В.С. Икряников



Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения полиатлона на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТТ				ССМ		ВСМ
	1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	188	211	218	189	215	178	172	162	133
СФП	68	140	250	335	450	468	595	674	965
Техническая подготовка	44	89	118	146	187	197	229	250	333
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	14	19	29	47	56	68	75	116
Соревнования, инструкторская и судейская практика	3	14	19	29	37	37	80	87	117
Часов в год :	312	468	624	728	936	936	1144	1248	1664
в неделю	6	9	12	14	18	18	22	24	32
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР				КМС		МС, МСМК

Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СП» «Планета спорта»

В.С. Икрянников



Годовой тренировочный план теоретических занятий и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения настольного тенниса на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ		ССМ		ВСМ
	1	2	1-2	3, 4, 5	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	87	126	112	141	135	162	140
СФП	56	84	106	141	177	212	202
Техническая подготовка, тактическая,	122	183	206	275	281	337	406
Теоретическая, психологическая подготовка	34	52	144	192	281	337	500
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	13	23	56	83	166	200	312
Часов в год	312	468	624	832	1040	1248	1560
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР		КМС		МС, МСМК



Утверждаю:
Директор ГАУ РО «СП «Алланета спорта»

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения хоккея на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)

(В.С. Икряников)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ			ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1-2 год	3-4 год	5 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	216	299	444	514	514	661	772	882
СФП	16	28	80	84	84	87	102	66
Техническая подготовка	103	131	116	112	112	125	146	83
Участие в спортивных соревнованиях	-	23	109	140	140	187	218	250
Тактическая подготовка	22	33	66	84	84	125	146	250
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. теоретическая, психологическая	15	33	66	84	84	150	175	216
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	38	38	50	58	50
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	81	136	218	300	300	387	451	516
Часов в год :	312	468	728	936	936	1248	1456	1664
в неделю	6	9	14	18	18	24	28	32
Разрядные требования по ФССП	Нет	Нет	Нет			2 СР		КМС

Утверждаю:
Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»

В.С. Икряников



Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения шорт-трека на 2019-2020 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ					ССМ		ВСМ
	1	2,3	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	181	220	250	291	291	300	333	287	335	183
СФП	72	140	187	218	291	356	395	500	582	799
Техническая подготовка,	56	94	125	146	158	178	198	250	292	366
Теоретическая, психологическая, тактическая, подготовка	0	0	38	44	50	56	62	137	160	200
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	3	14	24	29	42	46	52	74	87	116
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664
Часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	32
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР					КМС		МС, МСМК

Утверждаю
Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»
В.С. Икрянников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий для групп СОГ
на 2019-2020 тренировочный год/сезон

N п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (академических часах)
1	Количество занятий (посещений) в неделю	В соответствии с расписанием
2	Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недели в год, в том числе:	В соответствии с расписанием и производственным календарем
2.1	Теория и методика физического воспитания	14
2.2	Физическая подготовка	258
2.3	Контрольные испытания	4
2.4	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с Календарным планом организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, утвержденным организацией
	Всего	276