

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки

_____ И.В. Шевченко

«01» сентября 2023 год

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки
на 2023-2024 учебный год**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-1 тренер-преподаватель Гринева Д.А.)

	Всего	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
Общая физическая подготовка	120	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	0	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0												
Самостоятельная подготовка	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	3	5	3													
Специальная физическая подготовка	52	0	0	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0											
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
Техническая подготовка	35	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0												
Самостоятельная подготовка	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1											
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1											
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
Всего часов/в неделю	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5													
Всего часов/в месяц	260	20					25					23					20					22					20					20					22					21					22					24					21				

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-1 тренер-преподаватель Харланов С.Н.)**

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Общая физическая подготовка	120	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	0	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	
Самостоятельная подготовка	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	3	5	3		
Специальная физическая подготовка	52	0	0	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0					
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Техническая подготовка	35	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0		
Самостоятельная подготовка	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0		
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Всего часов/в неделю	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
Всего часов/в месяц	260	20				25				23				20				22				20				20				22				21				22				24				21								

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-1 тренер-преподаватель Кушпелев И.Р.)**

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Общая физическая подготовка	120	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	0	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	
Самостоятельная подготовка	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	3	5	3			
Специальная физическая подготовка	52	0	0	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0					
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Техническая подготовка	35	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0		
Самостоятельная подготовка	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0		
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Всего часов/в неделю	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
Всего часов/в месяц	260	20				25				23				20				22				20				20				22				21				22				24				21								

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-1 тренер-преподаватель Морозова М.С.)

	Всего	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Общая физическая подготовка	120	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	0	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0		
Самостоятельная подготовка	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	3	3	5	3		
Специальная физическая подготовка	52	0	0	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0			
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Техническая подготовка	35	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0		
Самостоятельная подготовка	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего часов/в неделю	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
Всего часов/в месяц	260	20					25					23					20				22				20				20				22				21				22				24				21			

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-3 тренер-преподаватель Гринева Д.А.)

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	0	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	0	0	4	3	3	4	3	3	3	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1				
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0				
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																																																							
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6								
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				30				30																			

**ГODOVОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-2 тренер-преподаватель Морозова М.С.)**

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	0	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	0	0	0	0	0				
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3		
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1				
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0				
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																			2																																
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				24				30				30											

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-2 тренер-преподаватель Харланов С.Н.)**

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	0	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																			2																														
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				24				30				30									

**ГODOVОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-2 тренер-преподаватель Шевченко И.В)**

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	0	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																																																		
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				24				30				30										

**ГODOVOЙ ПЛАН-ГPAФИК
TPEHИPOBОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА OБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-2 тренер-преподаватель Петрянина Ю.А))

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1									
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	1	2	0	2	0	0									
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0									
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																																																							
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6									
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				24				30				30															

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-1 тренер-преподаватель Малий В.Н.)

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
Общая физическая подготовка	120	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	0	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0				
Самостоятельная подготовка	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	3	5	3						
Специальная физическая подготовка	52	0	0	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0								
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Техническая подготовка	35	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0								
Самостоятельная подготовка	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Всего часов/в неделю	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5													
Всего часов/в месяц	260	20				25				23				20				22				20				20				22				21				22				24				21													

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-1 тренер-преподаватель Белошапка А.В.)

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Общая физическая подготовка	120	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	0	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	3	5	3		
Специальная физическая подготовка	52	0	0	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0				
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Техническая подготовка	35	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0				
Самостоятельная подготовка	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	2	2	0	1		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0				
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Всего часов/в неделю	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
Всего часов/в месяц	260	20				25				23				20				22				20				20				22				21				22				24				21									

**ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-2 тренер-преподаватель Белошапка А.В.)**

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0		
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1			
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0			
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																				2																																			
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				24				30				30															

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», дисциплина «Пляжный волейбол») на 2023-2024 учебный год
(группа НП-3 тренер-преподаватель Малий В.Н.)

	Всего	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	0	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	0	0	4	3	3	4	3	3	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0		
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																																																		
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Всего часов/в месяц	312	24			30			30			24			24			24			24			24			24			24			30			30																	

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»)
на 2023-2024 учебный год
(группа НП-3 тренер-преподаватель Кныш Н.Г.)

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	0	0	0	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																																																		
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				24				30				30										

**ГODOVОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»)

на 2023-2024 учебный год

(группа НП-2 тренер-преподаватель Кныш Н.Г.)

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Общая физическая подготовка	130	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	0	0	0	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	0	0	4	3	3	4	3	3	4	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	60	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Техническая подготовка	42	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0				
Самостоятельная подготовка	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0				
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2																																																							
Всего часов/в неделю	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6								
Всего часов/в месяц	312	24				30				30				24				24				24				24				24				24				30				30															

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»)
на 2023-2024 учебный год
(группа Т-2 тренер-преподаватель Кныш Н.Г.)

	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	56	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Самостоятельная подготовка	10																			1	1																																
Специальная физическая подготовка	144	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2				
Спортивные соревнования	36						2	2	1	1	2	1	2				1	1	2																																		
Техническая подготовка	314	7	8	8	7	8	6	6	7	7	6	8	7	8	6	7	6	7	6	3	3	4	7	8	7	6	8	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	5	4	2	8	8	8	8	8	8	8	3	4	4	4	4	4
Самостоятельная подготовка	56																			4	4	4																															
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4				1											1																																					
Инструкторская и судейская практика	0																																																				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2																																																			
Всего часов/в неделю	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12				
Всего часов/в месяц	624	52				52				52				52				51				49				52				52				55				49				55				53							

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**
(общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»)
на 2023-2024 учебный год

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Теоретическая подготовка	14	1	1			1	1			1	1			1	1				1	1						1	1							1	1						
Практическая подготовка (ОФП, СФП, ТП, ТП)	128	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
Медицинское обследование	2	1																												1											
Всего часов	144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**
(общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание»)
на 2023-2024 учебный год

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Теоретическая подготовка	14	1	1			1	1			1	1			1	1				1	1						1	1							1	1						
Практическая подготовка	128	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4				
Медицинское обследование	2	1																												1											
Всего часов	144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

(общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»)

на 2023-2024 учебный год

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Теоретическая подготовка	14	1	1			1	1			1	1			1	1				1	1						1	1							1	1						
Практическая подготовка (ОФП,СФП, ТП, ТП)	128	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
Медицинское обследование	2	1																												1											
Всего часов	144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

(общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»)

на 2023-2024 учебный год

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Теоретическая подготовка	14	1	1			1	1			1	1			1	1				1	1						1	1							1	1						
Практическая подготовка	128	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Медицинское обследование	2	1																												1											
Всего часов	144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4