

Приложение 15  
 УТВЕРЖДЕНО:  
 Приказом директора МБУ ДО СШ единоборств  
 МО Лавинский район  
 от 29.12.2023 г № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм  
 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения, недельная нагрузка 8 (астрономических часов) тренер Марутик П.О.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего часов	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	13	15	15	13	17	15	18	18	16	15	14	17	186	44%
Специальная физическая подготовка	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	76	18%
Участие в спортивных соревнованиях	4		2	2					2	2	2		14	3%
Инструкторская и судейская практика	1		1	1	1	1	1		2	1		1	10	2%
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	23%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	30	7%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.						2						2	6	1%
<b>Всего (часов, %)</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>418</b>	<b>100%</b>

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Стещенко



Приложение 12  
 УТВЕРЖДЕНО:  
 Приказом директора МБУ ДО СШ «Синиборск»  
 МО Лабинский район  
 от 29.12.2023 г № 388

**Учебно-тренировочный этап (этипы спортивной специализации) 3 года обучения, недельная нагрузка 8 (астрономических часов) тренер Басов А.С.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего часов	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	13	15	15	13	17	15	18	18	16	15	14	17	186	44%
Специальная физическая подготовка	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	76	18%
Участие в спортивных соревнованиях	4		2	2					2	2	2		14	3%
Инструкторская и судейская практика	1		1	1	1	1	1		2	1		1	10	2%
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	23%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	30	7%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2	2	6	1%
<b>Всего (часов, %)</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>418</b>	<b>100%</b>

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Степанко



Приложение 11  
 УТВЕРЖДЕНО:  
 Приказом директора МБУ ДО СШ единоборств  
 МО Дабинский район  
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм  
 Этап начальной подготовки 3 года, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Басов А.С.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												Итого часов	%		
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь				
Общая физическая подготовка	14	12	11	12	11	10	14	14	12	14	14	14	152	48%	152	44-57
Специальная физическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	30	10%	30	9-11
Участие в спортивных соревнованиях					2				2	2			6	2%	6	1-6
Инструкторская и судейская практика			2		2				2				6	2%	6	1-6
Техническая подготовка	10	8	9	10	9	8	10	8	7	7	7	7	100	32%	98	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14	4%	14	4-6
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2						2	6	2%	6	1-3
<b>Итого (часов, %)</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>314</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>0</b>
в т.ч. в период основной подготовки	28	24	24	26	24	24	28	26	22	24	26	26	314	100%		
в т.ч. по плану самостоятельной подготовки	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%		
	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314			

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Стешенко



Приложение 14

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СПШ  
с/линоборт МО Лябискинский район  
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм  
Этап начальной подготовки 2 года , недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Марутик П.О.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	(% )
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14	170	54%
Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	30	10%
Участие в спортивных соревнованиях				2						2			4	1%
Инструкторская и судейская практика	2		2										4	1%
Техническая подготовка	6	7	7	7	9	6	7	12	6	7	6	8	88	28%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1		1	2		2	•	2	2	2	2	14	4%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2		4	1%
<b>Всего (часов, %)</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>314</b>	<b>100%</b>

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Степченко

Приложение 13  
 УТВЕРЖДЕНО:  
 Приказом директора МБУ ДО СШ  
 единоборств МО Лабинский район  
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм  
 Этап начальной подготовки 2 года, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Марутик П.О.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	всего (%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	12	13	13	13	13	12	13	13	13	14	13	14	156	50%
Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	32	10%
Участие в спортивных соревнованиях				2						2			4	1%
Инструкторская и судейская практика	2	2											4	1%
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	10	8	10	8	8	8	8	100	32%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		2		2		2		2	2		2	14	4%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2						2	4	1%
<b>Всего (часов, %)</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>314</b>	<b>100%</b>

  
 И.И. Стещенко

Заместитель директора по учебно-методической работе

Приложение 10  
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ  
единиборства МО Лабинский район  
от 29.12.2023 г № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм  
Этап начальной подготовки I года , недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Басов А.С.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	13	11	13	142	45%
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	30	10%
Участие в спортивных соревнованиях			2						2				4	1%
Инструкторская и судейская практика											2	2	4	1%
Техническая подготовка	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	8	8	110	35%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20	6%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2						2	4	1%
<b>Всего (часов, %)</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>314</b>	<b>100%</b>



И.И. Штещенко

Заместитель директора по учебно-методической работе