«УТВЕРЖДАЮ» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНТРОВОЧНЫЙ ПЛАН для реализации программы спортивной подготовки (автомобильный спорт) МБУ ДО СШ ТВС на 2024-2025уч.год

|  |  |
| --- | --- |
|   Разделы подготовки |  Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этапы совершенствованияспортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | Без ограничений |
|  **Количество часов в неделю** | **6час** | **8час** | **8час** | **12час** | **12час** | **12час** | **16 час** | **16 час** | **20час** | **20час** | **32часа** |
|  **Года обучения** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |  |
|  **1.Общая физическая подготовка, (час.)** | **93** | **104** | **104** | **117** | **117** | **117** | **132** | **132** | **104** | **104** | **166** |
|  **2.Специальная физическая подготовка, (час.)** | **46** | **62** | **62** | **100** | **100** | **100** | **127** | **127** | **156** | **156** | **250** |
|  **3.Техническая подготовка, (час.)** | **130** | **184** | **184** | **312** | **312** | **312** | **416** | **416** | **104** | **104** | **166** |
|  **4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)** | **37** | **50** | **50** | **65** | **65** | **65** | **99** | **99** | **572** | **572** | **915** |
|  **5.Участие в спортивных соревнованиях (час.)** |  | **8** | **8** | **12** | **12** | **12** | **33** | **33** | **52** | **52** | **83** |
|  **6.Инструкторская и судейская практика(час.)** |  |  |  | **6** | **6** | **6** | **8** | **8** | **21** | **21** | **33** |
|  **7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)** | **6** | **8** | **8** | **12** | **12** | **12** | **17** | **17** | **31** | **31** | **51** |
| **Всего часов** | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **624** | **832** | **832** | **1040** | **1040** | **1664** |

 «УТВЕРЖДАЮ» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(автомобильный спорт)

спортивная подготовка

этап начальной подготовки (1 год об, 6 часов)

На 2024-2025учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество учебных часов по месяцам** | **Всего****часов** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** |  **Общая физическая подготовка, (час.)** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **7** | **8** | **8** | **8** | **93** |
| **2** |  **Специальная физическая подготовка, (час.)** | 4 | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **46** |
| **3** |  **Техническая подготовка, (час.)** | 11 | **11** | **11** | **11** | **10** | **11** | **11** | **11** | **10** | **11** | **11** | **11** | **130** |
| **4** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **37** |
| **5** |  **Участие в спортивных соревнованиях (час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  **Инструкторская и судейская практика(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  **Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  | **6** |
| **Всего часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | **26** | **25** | **29** | **26** | **26** | **312** |

УТВЕРЖДАЮ»

 И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ –ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(автомобильный спорт)

 спортивная подготовка

этап начальной подготовки (2-3 год об, 8 часов)

На 2024-2025учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество учебных часов по месяцам** | **Всего****часов** |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** | **Общая физическая подготовка,(час)** | **8** | **10** | **10** | **8** | **8** | **8** | **8** | **10** | **8** | **8** | **10** | **8** | **104** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка,(час.)** | 5 | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **56** | **62** |
| **3** | **Техническая подготовка,(час.)** | 16 | **16** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **16** | **15** | **15** | **16** | **15** | **184** |
| **4** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,(час.)** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **50** |
| **5** | **Участие в спортивных соревнованиях (час.)** |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  | **8** |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ,(час.)** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  | **2** |  |
| **Всего часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **416** |

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(автомобильный спорт)

спортивная подготовка

учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) (1,2,3 год об, 12 часов)

На 2024-2025учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество учебных часов по месяцам** | **Всего****часов** |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** | **Общая физическая подготовка,(час)** | **9** | **9** | **9** | **10** | **10** | **9** | **10** | **11** | **10** | **9** | **12** | **9** | **117** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка,(час.)** | 9 | **9** | **9** | **8** | **7** | **9** | **8** | **9** | **7** | **9** | **7** | **9** | **100** |
| **3** | **Техническая подготовка,(час.)** | 26 | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |
| **4** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,(час.)** | **5** | **5** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **6** | **5** | **6** | **6** | **5** | **65** |
| **5** | **Участие в спортивных соревнованиях (час.)** |  | **2** |  | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **2** |  |  |  | **12** |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика,(час.)** |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  | **2** |  |  | **6** |
| **7** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ,(час.)** | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  | **3** | **12** |
|  **Всего часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **624** |

 УТВЕРЖДАЮ» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(автомобильный спорт)

спортивная подготовка

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации )( 4-5 год об, 16часов)

На 2024-2025учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество учебных часов по месяцам** | **Всего****часов** |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | **Общая физическая подготовка,(час)** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **132** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка,(час.)** | 10 | **10** | **11** | **10** | **11** | **11** | **11** | **11** | **10** | **11** | **10** | **11** | **127** |
| 3 | **Техническая подготовка,(час.)** | 34 | **34** | **35** | **35** | **34** | **35** | **35** | **35** | **34** | **35** | **35** | **35** | **416** |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,(час.)** | **8** | **8** | **7** | **8** | **8** | **8** | **9** | **8** | **7** | **9** | **11** | **8** | **99** |
| 5 | **Участие в спортивных соревнованиях (час.)** |  |  | **5** | **5** | **3** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  | **33** |
| 6 | **Инструкторская и судейская практика,(час.)** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  | **8** |
| 7 | **Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ,(час.)** | **3** | **3** |  |  | **3** |  |  |  | **3** | **2** |  | **3** | **17** |
| **Всего часов** | **68** | **68** | **69** | **69** | **71** | **70** | **71** | **70** | **70** | **70** | **68** | **68** | **832** |

«УТВЕРЖДАЮ»

 И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО\_ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(автомобильный спорт)

спортивная подготовка

этап совершенствования спортивного мастерства(20 ЧАСОВ)

На 2024-2025учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | **Количество учебных часов по месяцам** | **Всего****часов** |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | **Общая физическая подготовка,(час)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **104** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **156** |
| 3 | **Техническая подготовка,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **104** |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **572** |
| 5 | **Участие в спортивных соревнованиях (час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **52** |
| 6 | **Инструкторская и судейская практика,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **21** |
| 7 | **Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **31** |
| Всего часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1040** |

УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫФ ПЛАН(автомобильный спорт)

спортивная подготовка

Этап высшего спортивного мастерства(32 часа)

На 2024-2025учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | **Количество учебных часов по месяцам** | **Всего****часов** |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | **Общая физическая подготовка,(час)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **166** |
| 2 | **Специальная физическая подготовка,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **250** |
| 3 | **Техническая подготовка,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **166** |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **915** |
| 5 | **Участие в спортивных соревнованиях (час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **83** |
|  | **Инструкторская и судейская практика,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **33** |
|  | **Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ,(час.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **51** |
| Всего часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1664** |