Бабекина_НП-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Бабекина Т. В., волейбол, этап начальной подготовки, 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	6	3	3	1	1	3	5	18	33		37	**121 (29.1%)**
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8		5	**58 (14%)**
Техническая подготовка (ТехП)	12	12	12	12	12	12	12	12					**96 (23.1%)**
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (ТТП (ИнтП))	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7		7	**71 (17.1%)**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТТПП,МиВМ)	3	8	7	7	7	7	7	7	6	6		5	**70 (16.9%)**
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**32**	**38**	**34**	**34**	**32**	**32**	**34**	**36**	**36**	**54**	**0**	**54**	**416 (100%)**

Гулбоев_Т(НС)-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гулбоев А. И., волейбол, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	12	8	10	10	10	10	10	8	12	12	13	**125 (24.1%)**
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	4	**78 (15%)**
Техническая подготовка (ТехП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13			**130 (25%)**
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (ТТП (ИнтП))		4		3			2	4		8	22	25	**68 (13.1%)**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТТПП,МиВМ)	12	12	12	12	12	10	10	12	12	7	4	4	**119 (22.9%)**
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**42**	**48**	**40**	**45**	**42**	**40**	**42**	**46**	**40**	**44**	**45**	**46**	**520 (100%)**

Гулбоев_Т(УС)-4 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гулбоев А. И., волейбол, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10	10	150 (18.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10	10	150 (18.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	1	2	233 (28.1%)
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (ТТП (ИнтП))	5	9	5	4	7	1	7	10	6	11	25	27	117 (14.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТТПП,МиВМ)	14	14	14	14	12	14	12	13	11	15	25	24	182 (21.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	68	72	68	67	68	64	68	72	66	75	71	73	832 (100%)

Гулбоев_Т(УС)-5 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гулбоев А. И., волейбол, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	25	25	150 (18.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	2	1	133 (16%)
Техническая подготовка (ТехП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	1	2	233 (28.1%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)													0 (0%)
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (ТТП (ИнтП))	9	12	10	12	8	5	11	12	9	13	9	7	117 (14.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТТПП,МиВМ)	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	36	37	199 (24%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	68	71	69	71	67	64	70	71	66	70	73	72	832 (100%)

Гераськов_НП-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гераськов В. Ю., дзюдо, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	4	5	7	7	6	17		12	86 (55.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		1	31 (19.9%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			2		1	6 (3.9%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4		5	33 (21.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	13.5	12	13.5	13.5	10.5	10.5	13.5	12	12	26	0	19	156 (100%)

Гераськов_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гераськов В. Ю., дзюдо, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	20		16	117 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	2	4	4	4	4	8		5	47 (20.1%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	1,5	1,5	1	1,5	1	1	1,5	1		2			12 (5.2%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	5	5	4	5	3	4	5	4	5	10		8	58 (24.8%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	19.5	19.5	18	19.5	15	18	19.5	18	18	40	0	29	234 (100%)

Гераськов_Т-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гераськов В. Ю., дзюдо, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	10	11	8	11	9	11	9	16		18	125 (40.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	7	8	6	8	8	8	8	3		6	78 (25%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5		2	16 (5.2%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	6	6	6	6	5	4	8	4	8	26		14	93 (29.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	20	24	26	24	26	50	0	40	312 (100%)

Гераськов_Т-1 (2) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гераськов В. Ю., дзюдо, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	10	11	8	11	9	11	9	16		18	125 (40.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	7	8	6	8	8	8	8	3		6	78 (25%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5		2	16 (5.2%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	6	6	6	6	5	4	8	4	8	26		14	93 (29.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	20	24	26	24	26	50	0	40	312 (100%)

Гераськов_Т(УС)-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гераськов В. Ю., дзюдо, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	30		10	130 (25%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	16	15	18	12	12	18	14	16	26,5		42,5	208 (40%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	2	2	2,5	2	2,5	2,5	2	2	2,5	3,5		2,5	26 (5%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	20		10	156 (30%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	44	42	41.5	44	38.5	38.5	44	40	42.5	80	0	65	520 (100%)

Корнеев_НП-3 (дзюдо) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Корнеев Д. С., дзюдо, этап начальной подготовки, 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14		13	117 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	2	4	4	4	4	8		5	47 (20.1%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	0,5	0,5	0,5	2		0,5	0,5	0,5	1	1		5	12 (5.2%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)													0 (0%)
Психологическая подготовка(НЕАКТИВНО) (ПП)													0 (0%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	5	5	5	5	3	2	5	5	3	12		8	58 (24.8%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	19.5	19.5	19.5	21	15	16.5	19.5	19.5	18	35	0	31	234 (100%)

Корнеев_Т-1 (дзюдо) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Корнеев Д. С., дзюдо, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	10	11	8	11	9	11	9	16		18	125 (40.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	7	8	6	8	8	8	8	3		6	78 (25%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5		2	16 (5.2%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	6	6	6	6	5	4	8	4	8	26		14	93 (29.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	20	24	26	24	26	50	0	40	312 (100%)

Корнеев_Т-5 (дзюдо) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Корнеев Д. С., дзюдо, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5 год

Расписание Спортсмены Общие сведения Сессии тестирования Годовой трен.план Сезон (Учебный год) Инструктажи Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	10	14	10	10	10	14	10	27		27	156 (25%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	22	22	24	22	22	22	22	20	26		28	250 (40.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	17	17	17	13	17	13	17	12	17	25		22	187 (30%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	3	1,5		3		3	3	2,5	3	7		5	31 (5%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	52	52.5	49	54	49	48	52	50.5	50	85	0	82	624 (100%)

Балабаева_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Балабаева Е. Е., каратэ, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	5	165 (35.3%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	5	9	8	3	4	4	7	8	6	14	74 (15.9%)
Техническая подготовка (ТехП)	21	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	188 (40.2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	6	3	2	2		3	4	2	3			6	31 (6.7%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	1		3				3			3			10 (2.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	41	36	40	41	38	36	41	36	40	41	36	42	468 (100%)

Балабаева_Т(НС)-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Балабаева Е. Е., каратэ, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	2	5	5	3	5	1	9	17	11	12	85 (18.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	112 (24%)
Техническая подготовка (ТехП)	20	20	20	20	20	10	10	15	15	15	15	16	196 (41.9%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	6	2	2	4	4		4		8			7	37 (8%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)			8			10	10	10					38 (8.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	39	36	42	39	39	33	39	36	42	42	36	45	468 (100%)

Конопельчева_НП-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Конопельчева Н. А., каратэ, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	10	9	8	9	9	10	10	15		15	114 (36.6%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44 (14.2%)
Техническая подготовка (ТехП)	9	12	10	6	5	7	11	10	10	22		24	126 (40.4%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3		1	22 (7.1%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)				2		2		2					6 (2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	24	28	26	24	18	24	26	28	26	44	0	44	312 (100%)

Конопельчева_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Конопельчева Н. А., каратэ, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	13	14	12	12	14	15	11	23		23	165 (35.3%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	5	7	5	5	7	5	5	10		11	74 (15.9%)
Техническая подготовка (ТехП)	15	13	15	12	10	15	11	17	16	32		32	188 (40.2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		2	31 (6.7%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)		3		3			4						10 (2.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	39	40	36	39	30	35	39	40	35	67	0	68	468 (100%)

Конопельчева_ССМ-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Конопельчева Н. А., каратэ, этап совершенствования спортивного мастерства, 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	15	15	12	12	14	15	15	15	15	15	167 (15.3%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	16	16	16	16	16	16	17	16	17	17	17	196 (18%)
Техническая подготовка (ТехП)	52,5	47	36,5	39,5	38	37	37,5	39	36	48	68	47	526 (48.2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5	5	5	5	6	5	5	6	6	6		7	61 (5.6%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	4	14	14	14	12	14	14	14	14	14		14	142 (13.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	89.5	94	86.5	89.5	84	84	86.5	91	87	100	100	100	1092 (100%)

Конопельчева_Т(УС)-4 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Конопельчева Н. А., каратэ, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	10	11	10	10	11	10	11	12		12	119 (17%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	11	12	11	12	12	12	12	17		17	140 (20%)
Техническая подготовка (ТехП)	26,5	22,5	21	22,5	12	20	22,5	24	21,5	59		58,5	310 (44.2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5	5	4	5	4	4	5	2	4	5		6	49 (7%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	84 (12%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	58.5	58.5	54	58.5	45	54	58.5	56	56.5	101	0	101.5	702 (100%)

Черченко_НП-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Черченко К. В., каратэ, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	7	7	7	10	7	13	20		30	113 (36.3%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44 (14.2%)
Техническая подготовка (ТехП)	15	15	15	10	10	10	10	10	10	16		6	127 (40.8%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	3	3	1	3	3	2	1	1	1		1	22 (7.1%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)				2				4					6 (2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**26**	**26**	**26**	**24**	**24**	**24**	**26**	**26**	**28**	**41**	**0**	**41**	**312 (100%)**

Черченко_Т(НС)-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Черченко К. В., каратэ, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	8	8	7	8	8	7	5	7		10	86 (18.4%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	4	3	5	4	4	4	5	15	36		28	110 (23.6%)
Техническая подготовка (ТехП)	20	18	18	18	18	18	18	18	15	15		20	196 (41.9%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	5	4	4	4	4	3	3	3	2		2	38 (8.2%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	3	5	5	5	5	2	5	5	3				38 (8.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	38	41	38	40	38	36	38	38	41	60	0	60	468 (100%)

Гаврилюк_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гаврилюк В. Д., кикбоксинг, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	22	22	20	22	22	22	22	22	22	24		24	244 (52.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	6	8	8	8	8	8	8	10		14	94 (20.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	7	6	6	6	7	6	6	6	6	26		26	108 (23.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	5	4	3			2	3	2			2	22 (4.8%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	38	41	36	39	37	36	38	39	38	60	0	66	468 (100%)

Гаврилюк_СО 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Гаврилюк В. Д., кикбоксинг, спортивно-оздоровительный этап, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10		10	92 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3		3	46 (25%)
Техническая подготовка (ТехП)	3	4	4	3	1	3	3	4	5	3		3	36 (19.6%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)		2	2						2	2		2	10 (5.5%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	16	18	18	16	14	16	16	16	18	18	0	18	184 (100%)

Косырев_СО

2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Косырев А. В., кикбоксинг, спортивно-оздоровительный этап, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	8	8	8	6	8	8	8	8	12		6	92 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46 (25%)
Техническая подготовка (ТехП)		4	4	4	4	4	4	4	4			4	36 (19.6%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)		2	2	2				2				2	10 (5.5%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	16	18	18	18	14	16	16	18	16	16	0	18	184 (100%)

Косырев_Т(УС)-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Косырев А. В., кикбоксинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	161 (23%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	16	14	14	14	14	14	14	14	14	16	16	176 (25.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)		4	4	4	4		4	4	4		5	2	35 (5%)
Техническая подготовка (ТехП)	21	21	21	21	21	25	21	21	21	21	21	25	260 (37.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	3	2	4	4	1	4	4	5	3	3	6	42 (6%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	2	2	2			2		2		2		14 (2%)
Восстановительные мероприятия (ВМ)	2	2		4			4	2					14 (2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	62	61	56	62	56	53	62	58	59	51	60	62	702 (100%)

Миронов_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Миронов С. А., кикбоксинг, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	22	19	18	15	17	20	22	20	21	22	30	244 (52.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	94 (20.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)													0 (0%)
Техническая подготовка (ТехП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108 (23.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5			5	3		3			3		3	22 (4.8%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)													0 (0%)
Восстановительные мероприятия (ВМ)													0 (0%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	40	39	36	40	35	34	40	39	36	40	39	50	468 (100%)

Миронов_Т(НС)-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Миронов С. А., кикбоксинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	18	173 (37%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	7	8	5	3	9	11	9	11	11	13	103 (22.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)		4	4			4	4	4					20 (4.3%)
Техническая подготовка (ТехП)	10	9	9	10	10	9	9	9	10	10	10	12	117 (25%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	2		5	3	2	2		3	5	4	7	37 (8%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)		2	2			2	2	1					9 (2%)
Восстановительные мероприятия (ВМ)	3			3	3								9 (2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	40	39	36	40	35	34	40	39	36	40	39	50	468 (100%)

Прохоров_ВСМ

2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Прохоров В. Н., кикбоксинг, этап высшего спортивного мастерства, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	27	27	304 (24.4%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	20	25	20	20	20	20	20	20	25	20	250 (20.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	6	6	6	7	7	5	7	7	6	6	6	6	75 (6.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	36	36	36	36	36	30	35	36	36	36	40	46	439 (35.2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	8	8	8	6	3	3	8	3	4	4	6	7	68 (5.5%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37 (3%)
Восстановительные мероприятия (ВМ)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	8	75 (6.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	104	104	104	108	100	92	104	100	100	100	114	118	1248 (100%)

Прохоров_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Прохоров В. Н., кикбоксинг, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	19	19	19	19	19	18	20	20	19	36		36	244 (52.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	7	8	7	8	12		12	94 (20.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	14		13	108 (23.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	2	3	3	3	2	2		2	1		1	22 (4.8%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	39	38	39	39	39	36	39	36	38	63	0	62	468 (100%)

Прохоров_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Прохоров В. Н., кикбоксинг, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	19	19	19	19	19	18	20	20	19	36		36	244 (52.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	7	8	7	8	12		12	94 (20.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	14		13	108 (23.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	2	3	3	3	2	2		2	1		1	22 (4.8%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	39	38	39	39	39	36	39	36	38	63	0	62	468 (100%)

Прохоров_ССМ 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Прохоров В. Н., кикбоксинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	23	23	23	23	23	23	23	21	24	25	26	26	283 (26%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	28	24	24	24	24	20	24	20	24	24	26	33	295 (27.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	4	4	4	7	4	8	4	4	4	4	4	55 (5.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	28	327 (30%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	5	4	9	4	2	4	7	3	6	4	4	56 (5.2%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	22 (2.1%)
Восстановительные мероприятия (ВМ)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	54 (5%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	92	89	88	93	91	80	92	85	88	95	96	103	1092 (100%)

Черненко_НП-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Черненко Н. Н., кикбоксинг, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	14	18	14	15	14	14	15	15	15	15	177 (56.8%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60 (19.3%)
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	56 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	19 (6.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**26**	**26**	**26**	**28**	**26**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312 (100%)**

Черненко_Т(НС)-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Черненко Н. Н., кикбоксинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	15	14	15	14	14	15	14	14	14	15	15	173 (37%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	8	9	8	9	9	7	10	9	9	8	8	103 (22.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)				3	3	3				3	3	5	20 (4.3%)
Техническая подготовка (ТехП)	9	12	7	12	9	7	12	9	9	7	12	12	117 (25%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37 (8%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	3	3										9 (2%)
Восстановительные мероприятия (ВМ)							3	3	3				9 (2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	38	41	36	41	38	36	40	39	38	36	41	44	468 (100%)

Думчева_НП-1 (м/р) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Думчева Е. С., мас-рестлинг, этап начальной подготовки, 1 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	13	12	13	8	12	13	13	15	13	15	29	172 (55.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	56 (18%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)		2										1	3 (1%)
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	62 (19.9%)
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)		1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	16 (5.2%)
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)				1			1					1	3 (1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	20	24	26	24	26	24	26	40	312 (100%)

Цуканов_ВСМ-3 (м/р) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканов В. А., мас-рестлинг, этап высшего спортивного мастерства, 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	124 (10%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	22	25	27	20	19	26	22	21	25	23	21	274 (22%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	15	12	15	12	15	12	15	12	18	12	12	18	168 (13.5%)
Техническая подготовка (ТехП)	25	25	25	25	24	24	25	25	25	25	25	25	298 (23.9%)
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	10	10	10	13	10	10	13	10	10	10	10	10	126 (10.1%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	8	10	8	10	8	8	8	10	8	8	8	8	102 (8.2%)
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156 (12.5%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	104	102	106	110	100	96	110	102	106	104	102	106	1248 (100%)

Цуканов_ССМ-3 (м/р) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканов В. А., мас-рестлинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 3 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94 (10.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	16	20	20	21	17	19	17	16	20	19	19	224 (24%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	8	10	8	10	8	8	8	10	11	8	10	11	110 (11.8%)
Техническая подготовка (ТехП)	24	24	24	25	24	24	25	24	24	24	24	24	290 (31%)
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	7	9	7	10	7	7	9	8	8	7	8	7	94 (10.1%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	56 (6%)
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	5	5	68 (7.3%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	78	78	78	84	76	72	80	78	78	78	78	78	936 (100%)

Цуканова СО (м/р) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканова Г. И., мас-рестлинг, спортивно-оздоровительный этап, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	7	8	7	4	7	8	7	6	14	16		92 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4			46 (25%)
Техническая подготовка (ТехП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36 (19.6%)
Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	1	1	1	2	1	1	1	1	1				10 (5.5%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	18	16	18	18	14	16	18	16	16	18	16	0	184 (100%)

Лисицына_НП-1

2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Лисицына Н. Ю., настольный теннис, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	14		10	87 (27.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10		7	62 (19.9%)
Техническая подготовка (ТехП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20		9	119 (38.2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4		1	28 (9%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	1	1	1	1	1		2	2	2	4		1	16 (5.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	26	26	26	24	26	26	26	52	0	28	312 (100%)

Лисицына_Т(НС)-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Лисицына Н. Ю., настольный теннис, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	9	8	8	8	8	18		8	99 (21.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	7	7	7	5	7	7	5	14		7	80 (17.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	12	12	12	12	12	10	12	12	12	22		12	140 (30%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	8	9	8	10	9	10	10	9	8	11		10	102 (21.8%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	5	3	3	3	4	3	3	3	3	12		5	47 (10.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	40	39	38	40	41	36	40	39	36	77	0	42	468 (100%)

Романова_НП-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Романова Л. П., настольный теннис, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	14		10	87 (27.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10		7	62 (19.9%)
Техническая подготовка (ТехП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20		9	119 (38.2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4		1	28 (9%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	1	1	1	1	1		2	2	2	4		1	16 (5.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	26	26	26	24	26	26	26	52	0	28	312 (100%)

Романова_Т(НС)-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Романова Л. П., настольный теннис, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	9	8	8	8	8	18		8	99 (21.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	7	7	7	5	7	7	5	14		7	80 (17.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	12	12	12	12	12	10	12	12	12	22		12	140 (30%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	8	9	8	10	9	10	10	9	8	11		10	102 (21.8%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	5	3	3	3	4	3	3	3	3	12		5	47 (10.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	40	39	38	40	41	36	40	39	36	77	0	42	468 (100%)

Арен_ВСМ-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Арен С. К., пауэрлифтинг, этап высшего спортивного мастерства, 3 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	93 (10%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	46	48	44	50	44	36	46	48	40	46	48	66	562 (60.1%)
Техническая подготовка (ТехП)													0 (0%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)													0 (0%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	94 (10.1%)
Тактическая подготовка (ТакП)													0 (0%)
Психологическая подготовка (ПП)													0 (0%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	11	187 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	78	80	76	82	76	68	78	80	72	78	80	88	936 (100%)

Арен_ССМ-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Арен С. К., пауэрлифтинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	18	117 (15%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	37	40	37	41	37	29	37	40	33	37	40	21	429 (55%)
Техническая подготовка (ТехП)													0 (0%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)													0 (0%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	12	78 (10%)
Тактическая подготовка (ТакП)													0 (0%)
Психологическая подготовка (ПП)													0 (0%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	24	156 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**64**	**67**	**64**	**68**	**64**	**56**	**64**	**67**	**60**	**64**	**67**	**75**	**780 (100%)**

Арен_Т(НС)-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Арен С. К., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	12	123 (35.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	14	16	15	10	10	16	14	15	18	16	16	176 (50.2%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	1	2	2	2	2	2	1					14 (4%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	38 (10.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	31	29	31	31	24	25	31	29	28	31	29	32	351 (100%)

Арен_Т(УС)-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Арен С. К., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	25	23	26	23	18	24	27	23	26	28	7	273 (50%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	5	5	5	5	4	4	3	2	2	2	2	44 (8.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120 (22%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	47	49	47	50	47	41	47	49	44	47	49	29	546 (100%)

Бурмистрова_НП-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Бурмистрова К. О., пауэрлифтинг, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	10	10	10	11	10	13	11	9		117 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	6	8	8	8	8	11	13		94 (40.2%)
Техническая подготовка (ТехП)													0 (0%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)													0 (0%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1		1	1			1			2	1		7 (3%)
Тактическая подготовка (ТакП)													0 (0%)
Психологическая подготовка (ПП)													0 (0%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	2	2	2	2	1	2	1	2	1		1		16 (6.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	22	21	22	21	17	20	21	20	22	24	24	0	234 (100%)

Бурмистрова_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Бурмистрова К. О., пауэрлифтинг, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	14	8	140 (44.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	12	10	12	12	12	12	13	12	10	141 (45.2%)
Техническая подготовка (ТехП)													0 (0%)
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)													0 (0%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)										1	4	4	9 (2.9%)
Тактическая подготовка (ТакП)													0 (0%)
Психологическая подготовка (ПП)													0 (0%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	2	2		2			2			2	2	10	22 (7.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	20	24	26	24	24	28	32	32	312 (100%)

Жуков_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Жуков Н. А., пауэрлифтинг, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140 (44.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	10	141 (45.2%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)										2	3	4	9 (2.9%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	2	2		2	2		2		2	2	4	4	22 (7.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	26	24	26	24	26	28	28	28	312 (100%)

Жуков_ССМ-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Жуков Н. А., пауэрлифтинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	117 (15%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	35	35	38	35	38	31	35	31	35	35	37	44	429 (55%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	6	9	78 (10%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	13	13	13	16	10	13	13	12	13	10	14	16	156 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	64	64	67	67	64	60	64	59	64	64	67	76	780 (100%)

Жуков_Т(НС)-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Жуков Н. А., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	11	123 (35.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	11	176 (50.2%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	2	1	2	2		2		2			1	14 (4%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	38 (10.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	30	30	29	30	30	29	30	28	30	28	30	27	351 (100%)

Жуков_Т(УС)-4 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Жуков Н. А., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	20	273 (50%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	5	4	5	7	2	3	2	3	2	4	2	44 (8.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	11	7	120 (22%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	47	47	46	47	49	44	47	44	45	44	47	39	546 (100%)

Конин_ССМ 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Конин Р. Н., пауэрлифтинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	117 (15%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	33	429 (55%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	5	5	5	5	3	13	3	10	5	5	14	78 (10%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	14	14	14	14	14	11	11	11	14	14	14	11	156 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**60**	**70**	**60**	**70**	**65**	**65**	**65**	**780 (100%)**

Конин_Т(УС)-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Конин Р. Н., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	20	273 (50%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	3	3	3,5	3	3	5	3	5	3	4,5	5	44 (8.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	11,5	10	11	10	7	11	8,5	11	10	10	10	120 (22%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	45	46.5	45	46.5	45	42	48	43.5	48	45	46.5	45	546 (100%)

Никитин_НП-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Никитин Н. В., пауэрлифтинг, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9,5	9,5	9,5	9,5	7,5	9,5	9,5	9,5	8	18		17	117 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	8,5	8,5	8,5	8,5	6,5	8,5	8,5	8,5	8,5	10		9,5	94 (40.2%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5		1	5 (2.2%)
Психологическая подготовка (ПП)										1		1	2 (0.9%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	1	1	1	1	1		1	1	1	3,5		4,5	16 (6.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	19.5	19.5	19.5	19.5	15	18	19.5	19.5	18	33	0	33	234 (100%)

Никитин_Т(НС)-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Никитин Н. В., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	16,5		16,5	123 (35.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	17	15	17	10	12	16	18	14	21		21	176 (50.2%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	1	1	1	1	1	1						7 (2%)
Психологическая подготовка (ПП)	1	1	1			1	1	1	1				7 (2%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	3	2	3	2	2	2	2	2	3	8,5		8,5	38 (10.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**30**	**31**	**30**	**30**	**23**	**26**	**30**	**31**	**28**	**46**	**0**	**46**	**351 (100%)**

Петухов_Т(УС)-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Петухов М. С., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	31	273 (50%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	4	3	4	3,5	4	3,5	4	3,5	3,5	4	4	44 (8.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	11	11,5	11	11,5	9	7	10,5	8,5	10,5	10,5	11,5	7,5	120 (22%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	45	46.5	45	46.5	43.5	42	45	43.5	45	45	46.5	52.5	546 (100%)

Полушин_ВСМ-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Полушин А. Н., пауэрлифтинг, этап высшего спортивного мастерства, 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	93 (10%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	45	562 (60.1%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	9	6	9	6	4	11	4	11	6	9	13	94 (10.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	16	16	16	16	16	13	16	16	16	16	16	14	187 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	77	80	77	80	77	72	82	75	82	77	80	77	936 (100%)

Полушин_ССМ-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Полушин А. Н., пауэрлифтинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 3 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	117 (15%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	33	429 (55%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	5	5	5	5	3	13	3	10	5	5	14	78 (10%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	14	14	14	14	14	11	11	11	14	14	14	11	156 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	65	65	65	65	65	60	70	60	70	65	65	65	780 (100%)

Полушин_Т(УС)-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Полушин А. Н., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	20	273 (50%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	3	3	3	3,5	3	3	5	3	5	3	4,5	5	44 (8.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	11,5	10	11	10	7	11	8,5	11	10	10	10	120 (22%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	45	46.5	45	46.5	45	42	48	43.5	48	45	46.5	45	546 (100%)

Суханов_СО

2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Суханов А. А., пауэрлифтинг, спортивно-оздоровительный этап, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	8	8	8	9	8	8	7		92 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	2		46 (25%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10 (5.5%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4		36 (19.6%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	17	18	17	17	17	16	17	18	17	17	13	0	184 (100%)

Суханов_ССМ-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Суханов А. А., пауэрлифтинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	9	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	117 (15%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	36	35	35	36	36	35	36	36	36	36	36	36	429 (55%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	7	9	7	9	4	5	6	4	6	7	7	7	78 (10%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	13	13	12	14	13	11	14	13	14	13	13	13	156 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	66	66	63	69	63	60	66	63	66	66	66	66	780 (100%)

Суханов_Т(НС)-1 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Суханов А. А., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	4	123 (35.2%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	15	15	16	14	14	15	15	14	15	15	13	176 (50.3%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	1	1	2	2						6		13 (3.8%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	3	4	3	4	3	3	4	4	5	5			38 (10.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	30	31	30	33	30	28	30	30	30	30	31	17	350 (100%)

Суханов_Т(УС)-4 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Суханов А. А., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	109 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	21	22	273 (50%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2			44 (8.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	11	12	9	13	11	7	11	11	13	14	5	3	120 (22%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	48	49	46	51	48	44	48	47	48	48	35	34	546 (100%)

Цуканов_ВСМ 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканов В. А., пауэрлифтинг, этап высшего спортивного мастерства, 1 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	7	8	8	7	8	7	8	8	8	8	93 (10%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	47	47	47	47	47	46	47	46	47	47	47	47	562 (60.1%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	94 (10.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	16	16	14	19	13	13	17	14	17	16	16	16	187 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	79	79	76	82	76	72	80	75	80	79	79	79	936 (100%)

Цуканова_ССМ 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканова Г. И., пауэрлифтинг, этап совершенствования спортивного мастерства, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	117 (15%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	33	36	429 (55%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	8	6	7	6	4	8	5	8	7	8	5	78 (10%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	12	13	12	14	12	10	14	12	14	12	17	14	156 (20%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	64	67	64	67	64	60	68	63	68	64	67	64	780 (100%)

Цуканова_Т(УС)-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканова Г. И., пауэрлифтинг, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	109 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	23	23	23	24	22,5	22,5	22,5	273 (50%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	2	2	44 (8.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	10	10	10	10	6	12	6	11	12	11	12	120 (22%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	42	49	42	49	45.5	45.5	45.5	546 (100%)

Демехин_Т(НС)-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Демехин М. В., самбо, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	9	9	116 (25.3%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	8	9	9	9	9	9	9	9	111 (24.2%)
Психологическая подготовка (ПП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	3	19 (4.2%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	2	3	3	3	2	2	2					19 (4.2%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	13	19	15	15	12	14	14	20	19	17	18	18	194 (42.3%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	36	42	39	39	33	36	36	42	39	36	42	39	459 (100%)

Корнеев_ВСМ-3(самбо) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Корнеев Д. С., самбо, этап высшего спортивного мастерства, 3 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	12	7	6	4	4	5	5	5	29		29	115 (10.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	27	24	24	26	15	20	27	24	24	43		43	297 (26%)
Психологическая подготовка (ПП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6		6	57 (5%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	4	3	4			1	2	3	14		14	46 (4.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	53	50	54	57	50	55	57	55	55	71		72	629 (55%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**95**	**95**	**93**	**98**	**74**	**84**	**95**	**91**	**92**	**163**	**0**	**164**	**1144 (100%)**

Корнеев_НП-2 (самбо) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Корнеев Д. С., самбо, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11		13	141 (33.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	2	5	5	5	5	11		10	63 (15.2%)
Психологическая подготовка (ПП)	1	1		1			1	1	1	3		3	12 (2.9%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	2		2			1	1	1	5		4	17 (4.1%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	14	15	14	15	11	14	14	14	14	29		29	183 (44%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	34	36	32	36	26	32	34	34	34	59	0	59	416 (100%)

Корнеев_ССМ-2(самбо) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Корнеев Д. С., самбо, этап совершенствования спортивного мастерства, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы / Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	3	4	4	4	3	3	3	32		31	94 (10.1%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	22	22	22	22	15	20	22	21	22	23		32	243 (26%)
Психологическая подготовка (ПП)	3	3	3	4	3	3	3	3	3	11		8	47 (5.1%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	2	2	2	4	2	2	2	2	11		6	37 (4%)
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	47	47	47	47	35	40	47	45	46	57		57	515 (55.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	77	78	77	79	61	69	77	74	76	134	0	134	936 (100%)

Дашко_НП-2 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Дашко И. В., тхэквондо, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	11	9	11	10	9	11	11	11	27		19	142 (45.6%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	9		5	50 (16.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)		3	3	3	2	2	3		2				18 (5.8%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1					1		1	1				4 (1.3%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	13		5	72 (23.1%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5		3	26 (8.4%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	24	24	26	24	26	54	0	32	312 (100%)

Ким_НП-3 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Ким Р. В., тхэквондо, этап начальной подготовки, 3 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	11	12	11	9	12	10	9	11	26		18	142 (45.6%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8		6	50 (16.1%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)		3		3			3	3	3				15 (4.9%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1				3		1			1		1	7 (2.3%)
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	14		4	72 (23.1%)
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5		3	26 (8.4%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	24	26	24	24	26	24	26	54	0	32	312 (100%)

Цуканов_Т-3 (т/а) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканов В. А., тяжелая атлетика, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	16	14	15	14	12	15	14	16	16	33	31	210 (33.6%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	20	20	21,45	20	20	20	20	20	7	7	215.45 (34.5%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	62 (10%)
Техническая подготовка (ТехП)	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	46 (7.4%)
Тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	4	5	4	5	4	4	5	4	2	2	2	3	44 (7.1%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24 (3.9%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24 (3.9%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	51	54	51	54	52.45	48	54	51	51	51	54	54	625.45 (100%)

Цуканов-ССМ-2 (т/а) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Цуканов В. А., тяжелая атлетика, этап совершенствования спортивного мастерства, 2 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9,5	10	9,5	9	6	8	8,5	13	13	12,5	15	123 (17.5%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	28	28	28	28	29,15	28	30	28	28	28	28	28	339.15 (48.3%)
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84 (12%)
Техническая подготовка (ТехП)	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	42 (6%)
Тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	52 (7.4%)
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	28 (4%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35 (5%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	57	59.5	59	59.5	58.15	54	60	56.5	62	59	59.5	59	703.15 (100%)

Ермакова_НП-1 (э/г) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Ермакова Е. Л., эстетическая гимнастика, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	14	14	18	11	14	20	16	16	37		40	218 (69.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5		2	47 (15.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		1	31 (10%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		1	16 (5.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	28	24	24	28	20	22	28	24	24	46	0	44	312 (100%)

Ермакова_Т-3 (э/г) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Ермакова Е. Л., эстетическая гимнастика, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	12	9	9	11	11	11	22		22	140 (20%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	17	16	17	18	13	16	17	17	17	32		31	211 (30.2%)
Техническая подготовка (ТехП)	26	24	22	24	18	20	26	22	24	20		18	244 (34.9%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	8	7	9	8	7	9	8	6	7	17		19	105 (15%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	62	58	59	62	47	54	62	56	59	91	0	90	700 (100%)

Кирсанова НП-1 (э/г) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Кирсанова Л. Г., эстетическая гимнастика, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	14	14	18	11	14	20	16	16	37		40	218 (69.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5		2	47 (15.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		1	31 (10%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		1	16 (5.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	28	24	24	28	20	22	28	24	24	46	0	44	312 (100%)

Кирсанова_Т-1 (э/г) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Кирсанова Л. Г., эстетическая гимнастика, тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10		15	117 (25%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	11	11	11	11	9	24		23	140 (30%)
Техническая подготовка (ТехП)	13	14	13	15	10	10	13	13	11	29		23	164 (35.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3		3	47 (10.1%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	38	41	38	40	36	36	38	38	33	66	0	64	468 (100%)

Ладнова_НП-1 (э/г) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Ладнова М. А., эстетическая гимнастика, этап начальной подготовки, 1 год

Расписание | Спортсмены | Общие сведения | Сессии тестирования | Годовой трен.план | Сезон (Учебный год) | Инструктажи | Итоги работы

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы | Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	17	17	17	17	14	14	18	16	14	34		40	218 (69.9%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	5	7		3	47 (15.1%)
Техническая подготовка (ТехП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		1	31 (10%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1		1	16 (5.2%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	26	26	26	26	22	22	26	24	24	45	0	45	312 (100%)

Фаткулина_СО-1 (э/г) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Фаткулина Ю. В., эстетическая гимнастика, спортивно-оздоровительный этап, 1 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	9	9	7	7	7	7	12				72 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36 (25%)
Техническая подготовка (ТехП)	4	4	4	4	2	2	4	4					28 (19.5%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	1	1	1	1	1	1	1					8 (5.6%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**16**	**16**	**18**	**18**	**14**	**14**	**16**	**16**	**16**	**0**	**0**	**0**	**144 (100%)**

Фаткулина_СО-1 (э/г) 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Фаткулина Ю. В., эстетическая гимнастика, спортивно-оздоровительный этап, 1 год

Данные для годового тренировочного плана: 2022-2023 (Период: 01.09.2022-31.08.2023)

Как заполнять годовой тренировочный план?

Астрономические часы Академические часы

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	9	9	7	7	7	7	12				72 (50%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36 (25%)
Техническая подготовка (ТехП)	4	4	4	4	2	2	4	4					28 (19.5%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	1	1	1	1	1	1	1					8 (5.6%)
+ Добавить раздел(ы) подготовки													
Всего количество астрономических часов в месяц	**16**	**16**	**18**	**18**	**14**	**14**	**16**	**16**	**16**	**0**	**0**	**0**	**144 (100%)**