

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШОР по регби
«Буревестник»


Орлов М.В.
« 01 » сентября 2023г.



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ИНН 4217026770
«Спортивная школа олимпийского резерва по регби «Буревестник»
Республика Северная Осетия-Алания, г. Бурятия, 1-я Мещеряковская ул.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по регби «Буревестник»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО «СШОР по регби
 «Буревестник»



М.В. Орлов

Тренировочный план-график распределения часов
 МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник» на 2023-2024 учебно-тренировочный год
 Группа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1	1											
Общая физическая	106	9	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9	10
Специальная физическая	10			1	1	1	1	1	1		1	1	1
Техническая подготовка	110	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
Тактическая подготовка	0												
Инструкторская подготовка	0												
Судейская практика	0												
Психологическая подготовка	1								1				
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		1		1	1							
Восстановительные мероприятия	0												
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			2					1				
Итого	234	20	19	20	19	20	19	20	20	19	19	19	20

Зам.директора по спортивной работе

Завьялова Я.Е. Завьялова

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник»



М.В. Орлов

Тренировочный план-график распределения часов
 МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник» на 2023-2024 учебно-тренировочный год
 Группа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1		
Общая физическая	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12
Специальная физическая	14	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	135	12	12	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11
Тактическая подготовка	6		1	1	1		1	1	1				
Инструкторская подготовка	0												
Судейская практика	0												
Психологическая подготовка	2			1					1				
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		1		1	1							
Восстановительные мероприятия	0												
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			1					1				1
Итого	312	26	26	27	26	25	26	26	27	25	26	25	25

Зам.директора по спортивной работе

Я.Е. Завьялова Я.Е. Завьялова


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник»
 М.В. Орлов



Тренировочный план-график распределения часов
 МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник» на 2023-2024 учебно-тренировочный год
 Группа начальной подготовки 3 года обучения (8 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	1	1		1	1		1	1				
Общая физическая	210	18	17	18	17	17	17	17	17	18	17	19	18
Специальная физическая	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Техническая подготовка	162	13	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
Тактическая подготовка	6	1	1	1					1	1	1		
Инструкторская подготовка	0												
Судейская практика	0												
Психологическая подготовка	4		1				1	1			1		
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1			1			1			1		
Восстановительные мероприятия	4		1			1	1			1			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			1	1				1				1
Итого	416	35	35	35	35	35	34	35	35	35	35	34	34

Зам.директора по спортивной работе

 Я.Е. Завьялова

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник»
 М.В. Орлов



Тренировочный план-график распределения часов
 МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник» на 2023-2024 учебно-тренировочный год
 Группа учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения (10 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	1	1		1			1	1	1			
Общая физическая	206	18	17	17	17	18	17	15	17	17	17	18	18
Специальная физическая	34	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4
Техническая подготовка	187	16	15	15	17	15	18	15	15	16	15	15	15
Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
Инструкторская подготовка	6		1					2	2	1			
Судейская практика	6		1			1		1			1	2	
Психологическая подготовка	7	1	1	1		1		1	1		1		
Участие в спортивных соревнованиях	22	2	2	4		3	3	2	2	2	2		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		2	1				2		1			
Восстановительные мероприятия	6				4						2		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			2					2				2
Итого	520	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	40	42

Зам.директора по спортивной работе

 Я.Е. Завьялова

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО «СШОР по регби
 «Буревестник»



М.В. Орлов

Тренировочный план-график распределения часов
 МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник» на 2023-2024 учебно-тренировочный год
 Группа тренировочного этапа 4-5 года обучения (12 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	1	1	1					1	1	1		
Общая физическая	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Специальная физическая	52	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4
Техническая подготовка	230	21	18	18	18	20	20	20	17	18	19	21	20
Тактическая подготовка	32	3	3		2	3	5	3	3	2	2	4	2
Инструкторская подготовка	6			1		1		1				1	2
Судейская практика	6				1	1		1				1	2
Психологическая подготовка	8		1	1	2				2	2			
Участие в спортивных соревнованиях	26		5	5	3			3	3	3	4		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	2					2				2		
Восстановительные мероприятия	6				2	2				2			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			2					2				2
Итого	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Зам. директора по спортивной работе

 Я.Е. Завьялова

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО «СШОР по регби
 «Буревестник»



М.В. Орлов

**Тренировочный план-график распределения часов
 МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник» на 2023-2024 учебно-тренировочный год
 Группа этапа совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	12		1		3	1			1	2		2	2
Общая физическая	182	15	15	15	15	15	15	15	15	16	15	15	16
Специальная физическая	356	28	29	29	32	30	30	28	28	30	30	31	31
Техническая подготовка	180	15	14	14	17	15	15	14	14	17	14	15	16
Тактическая подготовка	80	6	6	7	8	7	5	7	6	7	6	7	8
Инструкторская подготовка	8	1	1	1		2	2				1		
Судейская практика	8	1	1	1		2	2				1		
Психологическая подготовка	28	3	3	2		4	4	4	4		4		
Участие в спортивных соревнованиях	58	7	7	7			5	6	7	6	7	6	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	2				2			2			2	
Восстановительные мероприятия	8				3			3					2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		1	2				1	1				3
Итого	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Зам. директора по спортивной работе

 Я.Е. Завьялова

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО «СШОР по регби
 «Спортивная школа «Буревестник»
 олимпийского резерва
 по регби
 «Буревестник»
 М.В. Орлов



**Тренировочный план-график распределения часов
 МАУ ДО «СШОР по регби «Буревестник» на 2023-2024 учебно-тренировочный год
 Группа этапа высшего спортивного мастерства (20 час в неделю)**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	12		1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
Общая физическая	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая	464	39	39	37	44	40	43	37	37	37	37	37	37
Техническая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11
Тактическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Инструкторская подготовка	14	1	1	1		1		2	2		2	2	2
Судейская практика	14	1	1	1		1		2	2		2	2	2
Психологическая подготовка	30	3	3	3		4		3	3	2	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5			6	7	6	8	7	6	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	14	3		1	3		2	2			1	2	
Восстановительные мероприятия	12				4	4				4			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12		2	3				2	3			1	1
Итого	1040	86	86	86	86	86	86	88	88	86	87	89	86

Зам. директора по спортивной работе

 Я.Е. Завьялова