

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО г. Омска

«СШ А.В. Кежевинова»

Д.А. Бернатовичус

2023 года



## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

### ПО ВИДУ СПОРТА КЁРЛИНГ

**Примерный план-график спортивной подготовки распределения  
учебно-тренировочных часов для этапа начальной подготовки – до года года  
(52 недели, 6 часов в неделю)**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Учебно-тренировочные занятия												52 нед.	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Инструкторская и судейская практика				2		2		2						6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2					2					6
Всего:	25	27	25	29	25	27	25	27	27	25	25	25	312	

Примерный план-график спортивной подготовки распределения  
учебно-тренировочных часов для этапа начальной подготовки – свыше года  
(52 недели, 8 часов в неделю)

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Учебно-тренировочные занятия												52 нед
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Участие в соревнованиях	-	-	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	6
Техническая подготовка	12	12	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	151
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	70
Инструкторская и судейская практика				2		2		2					6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1		1							3
Всего:	33	34	34	39	34	39	34	38	34	32	32	33	416

Примерный план-график спортивной подготовки  
 распределения тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа  
 (этап спортивной специализации) – до трех лет  
 (52 недели, 14 часов в неделю)

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Учебно-тренировочные занятия												ТС
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	141
Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	158
Участие в соревнованиях				6		6		6					18
Техническая подготовка	23	23	23	20	20	20	20	20	20	20	20	20	249
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Инструкторская и судейская практика			5	5	5	5	5	5					30
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2	2	2	2	2						12
Всего:	57	59	64	69	63	68	62	66	55	55	55	55	728

**Примерный план-график спортивной подготовки  
распределения тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа  
(этап спортивной специализации) – свыше трех лет  
(52 недели, 18 часов в неделю)**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Учебно-тренировочные занятия												ТС	52 нед.
Объем по видам подготовки (в часах)														
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	153
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в соревнованиях	5	5	5	10	5	10	5	10	5	5	5	5	5	75
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего:	77	77	77	82	77	82	77	82	77	76	76	76	936	