



Д.Э. Гурцкая
20__г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
в МБУ ДО СШ №18 г. Сочи**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)									
		НП-1		НП-2		НП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Часов в неделю	4,5		6		6		10		10		10		12		12	
2.	Наполняемость групп (чел.)	15-30		15-30		15-30		15-30		15-30		15-30		15-30		15-30	
3.	Общая физическая подготовка	113	45-52	144	45-52	144	45-52	199	36-40	199	36-40	199	36-40	119	17-20	119	17-20
4.	Специальная физическая подготовка	11	1-5	9	1-5	9	1-5	42	7-9	42	7-9	42	7-9	228	35-39	228	35-39
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	16	2-4	16	2-4	16	2-4	42	6-8	42	6-8
6.	Техническая подготовка	101	45-52	139	45-52	139	45-52	198	35-39	198	35-39	198	35-39	120	18-20	120	18-20
7.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	1-2	12	1-2	12	1-2	38	7-9	38	7-9	38	7-9	84	11-14	84	11-14
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	13	2-3	13	2-3	13	2-3	20	2-3	20	2-3
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	5	1-3	8	1-3	8	1-3	14	2-4	14	2-4	14	2-4	11	2-4	11	2-4
10.	Итого (ч)*	234	100	312	100	312	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи
 Д.Э. Гурцкая
 20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
 для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
 до 1 года обучения (НП-1)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	4,2	9	3,8	10	4,2	10	4,2	10	4,2	9	3,8	9	3,8	9	3,8	10	4,2	10	4,2	10	4,2	9	3,8	113	48
2	Специальная физическая подготовка	-	-	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	11	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	7	3,0	8	3,4	9	3,8	9	3,8	9	3,8	9	3,8	8	3,4	7	3,0	9	3,8	9	3,8	9	3,8	8	3,4	101	43
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	-	-	-	-	1	0,4	-	-	-	-	1	0,4	-	-	-	-	1	0,4	-	-	1	0,4	-	-	4	2
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	1	0,4	-	-	-	-	1	0,4	-	-	-	-	1	0,4	-	-	2	0,9	-	-	5	2
8	Итого (ч)*	15	7,2	18	7,6	22	9,2	20	8,4	20	8,4	21	8,8	18	7,6	17	7,2	22	9,2	20	8,4	23	9,7	18	7,6	234	100

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
 Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
2-ой год обучения (НП-2)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%		
1	Общая физическая подготовка	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	144	46
2	Специальная физическая подготовка	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	-	-	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	9	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	10	3,2	11	3,5	11	3,5	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	11	3,5	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	139	44
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	12	4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	1	0,3	-	-	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	2	0,6	-	-	8	3
8	Итого (ч)*	23	7,4	25	8	26	8,3	26	8,3	26	8,3	27	8,6	26	8,3	25	8	27	8,6	27	8,7	28	9,0	26	8,3	312	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
3-ий год обучения (НП-3)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	144	46
2	Специальная физическая подготовка	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	-	-	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	9	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	10	3,2	11	3,5	11	3,5	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	11	3,5	12	3,8	12	3,8	12	3,8	12	3,8	139	44
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	12	4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	1	0,3	-	-	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	2	0,6	-	-	8	3
8	Итого (ч)*	23	7,4	25	8	26	8,3	26	8,3	26	8,3	27	8,6	26	8,3	25	8	27	8,6	27	8,7	28	9,0	26	8,3	312	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
1-ый год обучения (УТЭ-1)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год		Количе ство %	
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	17	3,3	16	3,0	16	3,0	16	3,0	17	3,3	17	3,3	17	3,3	16	3,0	17	3,3	16	3,0	17	3,3	17	3,3	199		38	
2	Специальная физическая подготовка	2	0,4	3	0,6	3	0,6	3	0,6	4	0,8	4	0,8	4	0,8	3	0,6	4	0,8	4	0,8	4	0,8	4	0,8	42		8	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	1	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	1,2	-	-	-	-	16		3	
4	Техническая подготовка	17	3,3	16	3,0	16	3,0	17	3,3	17	3,3	17	3,3	17	3,3	16	3,0	17	3,3	16	3,0	16	3,0	16	3,0	198		38	
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	0,8	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	4	0,8	3	0,6	3	0,6	3	0,6	38		7	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	0,4	2	0,4	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	2	0,4	-	-	2	0,4	2	0,4	13		3	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	2	0,4	2	0,4	2	0,4	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	2	0,4	1	0,2	1	0,2	14		3	
8	Итого (ч)*	40	7,7	45	8,5	47	8,9	43	8,2	43	8,3	43	8,3	43	8,3	39	7,4	44	8,5	47	9	43	8,2	43	8,2	520		100	

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
2-ой год обучения (УТЭ-2)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год		Количе ство %	
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	17	3,3	16	3,0	16	3,0	16	3,0	17	3,3	17	3,3	17	3,3	16	3,0	17	3,3	16	3,0	17	3,3	17	3,3	199		38	
2	Специальная физическая подготовка	2	0,4	3	0,6	3	0,6	3	0,6	4	0,8	4	0,8	4	0,8	3	0,6	4	0,8	4	0,8	4	0,8	4	0,8	42		8	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	1	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	1,2	-	-	-	-	16		3	
4	Техническая подготовка	17	3,3	16	3,0	16	3,0	17	3,3	17	3,3	17	3,3	17	3,3	16	3,0	17	3,3	16	3,0	16	3,0	16	3,0	198		38	
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	0,8	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	4	0,8	3	0,6	3	0,6	3	0,6	38		7	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	0,4	2	0,4	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	2	0,4	-	-	2	0,4	2	0,4	13		3	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	2	0,4	2	0,4	2	0,4	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	2	0,4	1	0,2	1	0,2	14		3	
8	Итого (ч)*	40	7,7	45	8,5	47	8,9	43	8,2	43	8,3	43	8,3	43	8,3	39	7,4	44	8,5	47	9	43	8,2	43	8,2	520		100	

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
3-ий год обучения (УТЭ-3)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%		
1	Общая физическая подготовка	17	3,3	16	3,0	16	3,0	16	3,0	17	3,3	17	3,3	17	3,3	16	3,0	17	3,3	16	3,0	17	3,3	17	3,3	199	38
2	Специальная физическая подготовка	2	0,4	3	0,6	3	0,6	3	0,6	4	0,8	4	0,8	4	0,8	3	0,6	4	0,8	4	0,8	4	0,8	4	0,8	42	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	1	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	1,2	-	-	-	-	16	3
4	Техническая подготовка	17	3,3	16	3,0	16	3,0	17	3,3	17	3,3	17	3,3	17	3,3	16	3,0	17	3,3	16	3,0	16	3,0	16	3,0	198	38
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	0,8	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	3	0,6	4	0,8	3	0,6	3	0,6	3	0,6	38	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	0,4	2	0,4	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	2	0,4	-	-	2	0,4	2	0,4	13	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	2	0,4	2	0,4	2	0,4	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	2	0,4	1	0,2	1	0,2	14	3
8	Итого (ч)*	40	7,7	45	8,5	47	8,9	43	8,2	43	8,3	43	8,3	43	8,3	39	7,4	44	8,5	47	9	43	8,2	43	8,2	520	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
4-ый год обучения (УТЭ-4)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	9	1,4	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	119	19
2	Специальная физическая подготовка	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	228	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	1,0	6	1,0	6	1,0	6	1,0	-	-	-	-	-	-	6	1,0	6	1,0	6	1,0	-	-	42	7
4	Техническая подготовка	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	120	19
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	8	1,3	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	6	1,0	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	84	13
6	Инструкторская и судейская практика	2	0,3	2	0,3	-	-	-	-	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	20	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	1	0,2	3	0,5	-	-	11	2
8	Итого (ч)*	48	7,6	55	8,8	53	8,5	53	8,5	55	8,8	49	7,8	49	7,8	48	7,7	54	8,6	55	8,8	57	9,1	48	7,6	624	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи
 МБУ ДО СШ №18 г. Сочи
 Д.Э. Гурцкая
 20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»
 для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
 5-ый год обучения (УТЭ-5)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	9	1,4	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	119	19
2	Специальная физическая подготовка	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	19	3,0	228	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	1,0	6	1,0	6	1,0	6	1,0	-	-	-	-	-	-	6	1,0	6	1,0	6	1,0	-	-	42	7
4	Техническая подготовка	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	10	1,6	120	19
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	8	1,3	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	6	1,0	7	1,1	7	1,1	7	1,1	7	1,1	84	13
6	Инструкторская и судейская практика	2	0,3	2	0,3	-	-	-	-	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	20	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	1	0,2	3	0,5	-	-	11	2
8	Итого (ч)*	48	7,6	55	8,8	53	8,5	53	8,5	55	8,8	49	7,8	49	7,8	48	7,7	54	8,6	55	8,8	57	9,1	48	7,6	624	100

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
 Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.