



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СП»

Т.Н.Артамонова
приказ от 01.02.2023 № 14/3

Годовой учебно-тренировочный план на 2022-2023 учебно-тренировочный год

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
		год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
<i>Недельная нагрузка в часах</i>											
		5	6	10	10	12	14	14	18	18	18
<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>											
		2		3					4		
<i>Наполняемость групп (человек)</i>											
		10-20		5-10					2-6		
1	Общая физическая подготовка	77	94	68	68	75	87	87	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	47	56	140	140	169	197	197	233	233	233
3	Спортивные соревнования	5	6	21	21	25	29	29	122	122	122
4	Техническая подготовка	125	150	266	266	325	365	365	487	487	487
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	10	10	12	22	22	28	28	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	6	14	14	19	19	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	10	10	12	14	14	28	28	28
Общее количество часов в год		260	312	520	520	624	728	728	936	936	936

Составил:

Заместитель директора по спортивной работе Л.В.Трофимова