

Утверждаю

Директор МБОУ ДО СШОР №7

А.С. Чадов

Годовой учебно-тренировочный план на 2023-24 год
дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
НП1	НП2-3	Т1-2	Т3	Т4-5				
Недельная нагрузка в часах								
4,5	6	8	10	12	16	20		
максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	3	4	4		
наполняемость групп (человек)								
	15-25		12-18			6-12	4-10	
1	Общая физическая подготовка	54	70	67	83	86	90	110
	(%)	18-23	16-23	14-16		12-14	10-12	10-12
2	Специальная физическая подготовка	33	50	70	88	110	150	196
	(%)	12-14	14-16	16-18		16-18	18-20	18-20
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	26	44	80	100
		-	-	5-10		7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка	70	87	100	125	126	116	135
	(%)	30-32	28-30	24-26		20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	56	70	88	125	179	187
	(%)	14-18	14-18	16-18		20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	8	17	21
	(%)	-	-	1-3		1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	17	21	25	50	104
	(%)	1-5	1-4	2-4		2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка	23	37	67	83	100	150	187
	(%)	8-10	10-12	16-18		16-20	18-24	18-24
	Общее кол-во ч в год	234	312	416	520	624	832	1040

Заместитель директора

С.Л.Звездкина