



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО СШ № 19 г. Сочи

А.С. Шпаков

2023 года

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6		12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2		3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16			6-12		2-4
		1.	Общая физическая подготовка (час.)	90	95	95	105
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	45	80	80	145	198	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	4	30	35	100
4.	Техническая подготовка (час.)	70	102	97	220	300	325
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	25	30	27	95	130	195
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	4	15	20	25
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4	5	5	14	19	45
Общее количество часов в год		234	312		624	832	1040