

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
 МАУДО «СШ»

Т.Н. Астамонова



### Годовой план на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования
		1	2	1	2	3	4	5	Весь период
		год	год	год	год	год	год	год	
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
		6	8	10	10	14	14	14	24
<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>									
		2	3					4	
1	Общая физическая подготовка	94	120	68	68	87	87	87	25
2	Специальная физическая подготовка	56	114	140	140	197	197	197	312
3	Спортивные соревнования	6	6	21	21	29	29	29	162
4	Техническая подготовка	150	170	266	266	365	365	365	649
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	10	10	22	22	22	38
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	14	14	14	24
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия	3	3	10	10	14	14	14	38
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>1248</b>

Исп. Заместитель директора по спортивной работе

Л.В.Трофимова