

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор
 ГБУ «СЦОР № 3 им. Б.В. Пилкина»
 /Ю.В. Хоркина
 «09» января 2023 года

Годовой учебно-тренировочный план на 2023 год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ	ЭВСМ
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	10	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20	10-20	5-16	5-16	5-14	5-14	5-14	2-10	1-8
1.	Общая физическая подготовка	87	81	54	54	65	29	33	20	24
2.	Специальная физическая подготовка	53	108	143	143	171	182	208	249	299
3.	Спортивные соревнования	4	8	13	13	15	58	66	124	199
4.	Техническая подготовка	156	203	280	280	337	410	469	576	603
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	10	10	12	21	24	31	37
6.	Инструкторская и судейская практика	-0	-0	7	7	9	14	16	20	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	13	13	15	14	16	20	62
Общее количество часов в год		312	416	520	520	624	728	832	1040	1248