

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДОСЦ «Юность»
 С.А. Костырко
 Приказ № 7/1 от 03.03.2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: армрестлинг (на 52 недели)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												Этап выше спорт мастерст					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочные этапы (Этап спортивной специализации)						Этап совершен спор мастерства		Этап выше спорт мастерст							
	НП-1	%	НП-2	%	ТЭ1	%	ТЭ2	%	ТЭ3	%		ТЭ4		%	ССМ	%	ВМС	%
	Недельная нагрузка в часах																	
	6	8	10	12	14	16	20	24										
	Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах																	
	2	2	3	3	3	3	3	4										
	Наполняемость групп																	
	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	3-6	1-2					
1	113	36%	108	26%	104	20%	125	20%	146	20%	125	15%	125	12%	112	9%		
2	47	15%	71	17%	99	19%	119	19%	139	19%	166	20%	187	18%	225	18%		
3	-	-	-	-	21	4%	25	4%	29	4%	50	6%	94	9%	150	12%		
4	112	36%	167	40%	198	38%	237	38%	277	38%	291	35%	333	32%	362	29%		
5	34	11%	62	15%	78	15%	94	15%	109	15%	150	18%	198	19%	237	19%		
6	-	-	-	-	10	2%	12	2%	14	2%	33	4%	62	6%	87	7%		
7	6	2%	8	2%	10	2%	12	2%	14	2%	17	2%	41	4%	75	6%		
Общее кол-во часов в год	312	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	1040	100%	1248	100%		