

Утвержден
Приказом директора ФГБУ ПОО
«ГУОР г. Щелково МО»
от « 29 » 12 2022г. № 45/А

Годовой учебно-тренировочный план ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО» на 2023 год

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Виды спорта, этапы и годы подготовки, недельная нагрузка в часах												
		велоспорт		Дзюдо		Легкая атлетика		Лыжные гонки		регби		триатлон		
		ССМ1	ССМ св.года	ССМ1	ССМ св.год а	ССМ св.года	ССМ1	ССМ св.года	ССМ1	ССМ св.года	УТЭ	ССМ св.года	ВСМ	ССМ св.года
	27 ч.	30ч.	24ч.	24ч.	24ч.	24ч.	20ч.	24ч.	24ч.	18ч.	24ч.	32 ч.	20ч.	
Наполняемость групп (чел.)														
4		11	5	14	10	5	6	15	5	10	6			
Общее количество часов в год, в т.ч.:														
1404		1560		1248		1248		1040		1248		1664		1040
						бет на корот-кне диет., метания								
1	Общая физ. подготовка	300	320	188	212	266	316	160	112	125	124			
2	Специальная физ. подготовка	620	748	250	349	368	434	360	550	543	596			
3	Участие в соревнованиях	100	100	100	100	144	174	60	75	200	72			
4	Техническая подготовка	90	96	511	337	114	146	171	130	116	108			
5	Тактическая подготовка			40	47	20	28				24			
6	Теоретическая подготовка	72	78	30	45	20	20	120	258	465	24			
7	Психолог. подготовка	24	30	30	45	18	24				24			
8	Инструкторская практика			19	25	16	18	28	49	49	10			
9	Судейская практика	20	10	18	25	16	18				10			
10	Контрольные мероприятия	100	100	20	25	18	22	37	74	166	16			
11	Мед., медико-биологические мероприятия	18	18	21	25	20	24				16			
12	Восстановит. мероприятия.	60	60	21	25	20	24				16			

Зав. спортивной частью

Фокин В.В.