

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» января 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №12
_____ М.В. Повышева
Приказ № 18 от «31» января 2023г.

**Годовой учебно-тренировочный план
видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного плана процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта
спортивное ориентирование на 2023 год**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап)						Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года		Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
					1-2	3		4-5				
	Недельная нагрузка											
	4,5		6		10		12		14		18	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2		2		3		3		3		4		
Наполняемость групп (человек)												
от 12 до 24				от 6 до 12						от 2 до 4		
Общая физическая подготовка (ОФП)	112	48%	143	46%	230	44%	275	44%	196	27%	226	24%
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	10%	32	10%	94	18%	112	18%	218	30%	328	35%
Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	3	1%	16	3%	20	3%	45	6%	68	7%
Иная деятельность												
Техническая подготовка	39	16%	50	16%	60	12%	75	12%	58	8%	76	8%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	53	23%	74	24%	104	20%	124	20%	160	22%	176	19%
Инструкторская и судейская практика	2	1%	4	1%	6	1%	6	1%	15	2%	14	2%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2%	6	2%	10	2%	12	2%	36	5%	48	5%
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234		312		520		624		728		936	
Соревновательная деятельность												
Контрольные	1		2		3		3		3		4	
Отборочные	–		–		1		1		3		5	
Основные	–		1		4		4		5		10	