

Приложение 1  
к тренировочному плану  
МБУ «СШ имени В. А.  
Сухарева» на 2022-2023  
тренировочный год

**Объем тренировочной нагрузки на 2022- 2023 тренировочный год**

Этапы спортивной подготовки	Вид спорта	Группа/год подготовки	Максимальное количество часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во групп	Общее кол-во часов в год	% сокращения нагрузки (от объема ФССП)
Этап начальной подготовки	Баскетбол	НП-1	4,5	234	1	234	-
		НП-2	6	312	1	312	-
		НП-3	6	312	3	936	-
	Волейбол	НП-1	4,5	234	1	234	-
		НП-3	8	416	3	1248	-
	Вольная борьба	НП-1	6	312	1	312	-
		НП-3	8	416	1	416	-
	Бокс	НП-1	4,5	234	2	468	-
		НП-3	8	416	3	1248	-
	Лыжные гонки	НП-1	6	312	1	312	-
		НП-2	8	416	1	416	-
		НП-3	8	416	3	1248	-
	Художественная гимнастика	НП-2	8	416	1	416	-
	<b>Всего:</b>			<b>77,5</b>		<b>21</b>	<b>7800</b>
Тренировочный этап	Волейбол	Т-1	10	520	1	520	-
		Т-2	10	520	1	520	-
		Т-4	16	832	1	832	-
		Т-5	16	832	2	1664	-
	Вольная борьба	Т-3	14	728	1	728	-
	Бокс	Т-1	10	520	1	520	-
		Т-3	14	728	1	728	-
	Художественная гимнастика	Т-4	18	936	1	936	-
		Т-5	18	936	1	936	-
	Лыжные гонки	Т-1	12	624	1	728	-
		Т-2	14	728	2	1456	-
		Т-3	16	832	1	832	-
	<b>Всего:</b>			<b>142</b>		<b>11</b>	<b>10400</b>