

Приложение 3

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

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2022-2023г.г.**

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год			Тренировочный (Т) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Баскетбол		4,5/234	6/312	6/312					
	Общая физическая подготовка	47	56	56					
	Специальная физическая подготовка	33	50	50					
	Техническая подготовка	75	93	93					
	Теоретическая подготовка	23	22	22					
	Тактическая подготовка	23	40	40					
	Психологическая подготовка	14	19	19					
	Интегральная подготовка	19	32	32					
	Соревновательная подготовка								
Контрольные игры	1 20	1 20	1 20						
Волейбол		4,5/234		8/416	10/520	10/520		16/832	16/832
	Общая физическая подготовка	70		120	124	124		166	166
	Специальная физическая подготовка	30		58	78	78		134	134
	Техническая подготовка	56		104	140	140		232	232
	Теоретическая подготовка	12		16	15	15		16	16
	Тактическая подготовка	21		46	88	88		150	150
	Психологическая подготовка	5		8	10	10		25	25
	Интегральная подготовка	40		64	65	65		109	109
	Соревновательная подготовка								
Контрольные отборочные основные	1		1	3 1 3	3 1 3		3 1 3	3 1 3	

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год			Тренировочный (Т) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Вольная борьба		6/312		8/416			14/728		
	Общая физическая подготовка	154		166			152		
	Специальная физическая подготовка	56		82			176		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22		32			58		
	Технико-тактическая подготовка	80		106			186		
	Восстановительные мероприятия			24			96		
	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3		6			60		
Бокс		4,5/234		8/416	10/520		14/728		
	Общая физическая подготовка	82		104	114		124		
	Специальная физическая подготовка	33		74	108		160		
	Техническая подготовка	98		178	212		290		
	Теоретическая подготовка	8		20	26		36		
	Тактическая подготовка	8		20	42		94		
	Психологическая подготовка	5		20	18		24		
	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-							
	Объем соревновательной деятельности								
	Контрольные Отборочные Основные			2 1	3 1 1		2 2 2		
Художественная гимнастика			8/416					18/936	18/936
	Общая физическая подготовка		336					224	224
	Специальная физическая подготовка							214	214
	Техническая подготовка		38					234	234
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		20					160	160
	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия		10					56	56
	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика		12					48	48
	Объем соревновательной деятельности								
	Контрольные Отборочные		1 2				2 3		2 3

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год			Тренировочный (Т) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Лыжные гонки		6/312	8/416	8/416	12/624	14/728	16/832		
	Общая физическая подготовка	198	248	248	262	306	300		
	Специальная физическая подготовка	58	104	104	174	204	258		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				20	22	42		
	Техническая подготовка	48	42	42	100	116	86		
	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	10	10	24	30	32		
	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	12	12	24 20	30 20	82 32		
	Объем соревновательной деятельности								
Контрольные	2	3	3	6	6	9			
Основные		2	2	6	6	8			