

Утверждено

/Сергеев В.Н./

Директор МАОУ «СШ №19 г. Благовещенск»  
Благовещенская»



**Годовой план спортивной подготовки на 2023-2024 учебный год (52 недели)**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	47 - 56	56 - 63	63 - 95	94 - 126	109	75
Специально-физическая подгот.	34 - 52	52 - 71	71 - 124	106 - 158	141	158
Техническая подготовка	75 - 96	96 - 104	104 - 153	156 - 192	175	163
Тактическая подготовка	23 - 35	35 - 44	44 - 114	72 - 147	130	272
Интегральная подготовка	24 - 37	37 - 67	67 - 126	106 - 159	142	196
Психологическая подготовка	9 - 11	11 - 12	12 - 17	15 - 23	20	23
Теоретическая подготовка	12 - 14	14 - 16	16 - 22	20 - 28	25	30
Участие в соревнованиях	--	- 20	20 - 50	31 - 66	58	70
Контрольное тестирование	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 6	5	8
Медико-биологическая подготовка	3 - 5	5 - 5	5 - 4	4 - 6	5	8
Инструкторская и судейская практика	-	- 4	4 - 14	12 - 18	16	26
Восстановительные мероприятия	4 - 3	3 - 5	5 - 5	4 - 7	6	11
<b>ИТОГО</b>	<b>234 - 312</b>	<b>312 - 416</b>	<b>416 - 728</b>	<b>624 - 936</b>	<b>832 - 1144</b>	<b>1040 - 1664</b>