

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШ №1»
 МО Динской район
 _____ А.А.Карякин
 «___» _____ 2025г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025 – 2026 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
 виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		8		9		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		10-20		8-16		8-16	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	215	69	217	52	178	38	182	25
2	Специальная физическая подготовка	59	19	112	27	145	31	255	35
3	Участие в соревнованиях		-	4	1	9	2	37	5
4	Техническая подготовка	22	7	46	11	66	14	124	17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	4	29	7	52	11	102	14
6	Инструкторская и судейская практика		-	4	1	9	2	14	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	4	1	9	2	14	2
Общее количество часов в год		312	100	416	100	468	100	728	100

Инструктор-методист
 МАУДО «СШ № 1»

Ю.С.Михайлова