


СОГЛАСОВАНО:  
Главный бухгалтер:  
 Е.О. Валиахметова  
«28» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
  
А.Н. Красильников  
Приказ № 257 - ОД от 28.12.2022

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №1»  
Асбестовского городского округа

**Учебно-тренировочный план  
по реализации дополнительных  
общеразвивающих программ в области  
физической культуры и спорта  
на 2023 год**

Принят на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 3 от 28.12.2022

**Календарный график для обучающихся, зачисленных в спортивно-оздоровительные группы по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на 2023 год**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1» Асбестовского городского округа (далее по тексту СШ №1 АГО) осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Учебно-тренировочный процесс для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (далее СОГ) осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором СШ №1 АГО, проводимых тренерами-преподавателями на базе СШ №1 АГО, общеобразовательных учреждений города и учреждений физической культуры и спорта. Продолжительность учебно-тренировочного периода для обучающихся СОГ – 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в СОГ 09 января 2023 года.  
Окончание 31 декабря 2023 года.

Количество часов в неделю – 6 часов, количество занятий в неделю – 3 учебно-тренировочных занятия. Начало занятий: с 8.00 часов. Окончание: не позднее 20.00 часов.

В период каникулярного времени продолжаются учебно-тренировочные занятия по расписанию и проводятся мероприятия в соответствии с единым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, планом работы учреждения.

В период летних каникул открываются спортивные лагеря дневного пребывания, в которых занятия СОГ сочетаются с организацией отдыха обучающихся.

## Учебно-тренировочный план для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

№ п\п	Виды подготовки	Всего часов	Этап и годы подготовки		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
			Недельная нагрузка в часах		
			6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
			2	2	2
			Наполняемость групп (человек)		
10-15	10-15	10-15			
1.	Теоретическая подготовка	24	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	450	170	150	130
3.	Специальная физическая подготовка	213	51	71	91
4.	Спортивные соревнования	12	4	4	4
5.	Техническая подготовка	119	41	39	39
6.	Тактическая подготовка	10	2	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>828</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

Исполнитель: заместитель директора по СП Пакулина Л.В.