

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова
« _____ » _____ 2023

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНТРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для реализации программы спортивной подготовки (автомобильный спорт) МБУ ДО СШ ТВС
на 2023-2024уч.год

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этапы совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		1-й	2-й	Без ограничений
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Количество часов в неделю	6час	8час	8час	12час	12час	12час	16 час	16 час	20час	20час	32часа
Года обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1.Общая физическая подготовка, (час.)	93	104	104	117	117	117	132	132	104	104	166
2.Специальная физическая подготовка, (час.)	46	62	62	100	100	100	127	127	156	156	250
3.Техническая подготовка, (час.)	130	184	184	312	312	312	416	416	104	104	166
4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	37	50	50	65	65	65	99	99	572	572	915
5.Участие в спортивных соревнованиях (час.)		8	8	12	12	12	33	33	52	52	83
6.Инструкторская и судейская практика(час.)				6	6	6	8	8	21	21	33
7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	6	8	8	12	12	12	17	17	31	31	51
Всего часов	312	416	416	624	624	624	832	832	1040	1040	1664

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С. Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(автомобильный спорт)

спортивная подготовка

этап начальной подготовки (1 год об, 6 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка, (час.)	6	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	93
2	Специальная физическая подготовка, (час.)	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	46
3	Техническая подготовка, (час.)	11	11	11	11	10	11	11	11	10	11	11	11	130
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
5	Участие в спортивных соревнованиях (час.)													
6	Инструкторская и судейская практика(час.)													
7	Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2								2	2			6
Всего часов		26	26	26	26	24	26	26	26	25	29	26	26	312

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

«_____» _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН(автомобильный спорт)

спортивная подготовка

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(4-5 год об, 16часов)

На 2023-2024учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка,(час)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая подготовка,(час.)	10	10	11	10	11	11	11	11	10	11	10	11	127
3	Техническая подготовка,(час.)	34	34	35	35	34	35	35	35	34	35	35	35	416
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,(час.)	8	8	7	8	8	8	9	8	7	9	11	8	99
5	Участие в спортивных соревнованиях (час.)			5	5	3	5	5	5	5				33
6	Инструкторская и судейская практика,(час.)	2	2								2	2		8
7	Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ,(час.)	3	3			3				3	2		3	17
Всего часов		68	68	69	69	71	70	71	70	70	70	68	68	832

