

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБУ ДО «СШ № 2  
от 08 августа 2023 г. № 145/1

**Годовой учебно-тренировочный план  
распределения часов в спортивно-оздоровительных группах  
по дополнительным общеразвивающим программам в области физической  
культуры и спорта по  
«самбо, «дзюдо», «художественная гимнастика»  
на 2023-2024 учебно-тренировочный год  
с 01.09.2023 года по 31.08.2024 года  
(46 учебно- тренировочных недель)**

		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2 часа
		Наполняемость человек в группе
		10-25
1	Общая физическая подготовка	105
2	Специальная физическая подготовка	41
3	Техническая подготовка	99
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28
5	Тестирование и контроль	3
6	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год
Общее количество в год		276