

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной подготовке
Т.В. Ткачева
«01» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШОР «Олимп»

В.В. Емельянов
«01» 2023г.



Годовой план спортивной подготовки отделения бильярдного спорта на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание	ГНП		ТГ				ГССМ		ВСМ
	ЭТАПЫ И ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ								
	до года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет	без ограничений		
Возраст занимающихся, лет	9		10				12		14
Количество часов в неделю	6		10	12	14	16	16	20	18
Количество тренировок в неделю	6		6			6	6	12	6
Общая физическая подготовка	124	124	200	144	126	144	144	202	190
Специальная физическая подготовка	90	90	140	202	190	208	208	324	284
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	20	20	108	106	106	120	104
Техническая подготовка	66	66	120	232	244	288	288	308	288
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	18	16	20	38	38	22	25
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	4	20	23	23	39	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	12	6	20	29	29	25	24
Итого:	312	312	520	624	728	836	836	1040	936

Инструктор-методист

Т.А. Антонова