

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
	Физическая подготовка:	147-193		257-369	344-433	486-591	584-787
1.	Общая физическая подготовка	110-139	125-145	165-234	204-210	157-198	156-195
	Специальная физическая подготовка	37-54	51-74	92-135	140-223	329-393	428-592
2.	Техническая подготовка	33-45	43-56	70-99	114-140	150-185	180-249
3.	Тактическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	29-34	34-47
4.	Психологическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	21-26	34-47
5.	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	21-26	26-36
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	25-30	24-30

7.	Соревновательная деятельность	4-6	16-40	50-65	60-80	90-100	110-140
8.	Инструкторская практика	2-3	3-4	5-7	8-10	10-12	12-20
9	Судейская практика	2-3	3-4	5-7	8-10	10-12	12-20
10	Восстановительные мероприятия	3-6	15-25	40-55	40-75	90-100	100-120
11	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	21-31	31-40	50-70	70-92	100-124	124-160
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908511

Владелец Дмитриев Константин Владимирович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025