

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

| № 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 |
| | | НП-1 | НП-2,3 | УТ-1,2,3 | УТ-4,5,6 | ССМ | ВСМ |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 | 18-24 |
| | | Минимальная и максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах) | | | | | |
| | | 1,5-2 | | 2-3 | 2-3 | 2-4 | 2-4 |
| | | Наполняемость групп (минимум-максимум) (количество человек) | | | | | |
| | | 14-28 | | 12-24 | | 6-12 | 4-8 |
| | | 1 | Общая физическая подготовка | 36-48 | 48-60 | 72-88 | 88-110 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | 42-50 | 48-76 | 84-94 | 94-124 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6-8 | 42-48 | 48-60 | 86-96 | 92-114 |
| 4 | Техническая подготовка | 106-138 | 138-172 | 186-220 | 116-152 | 84-94 | 74-92 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4-4 | 6-6 | 40-50 | 74-98 | 162-180 | 252-348 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 12-16 | 14-20 | 28-28 | 28-32 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8-12 | 12-16 | 12-16 | 62-84 | 72-84 | 84-114 |
| 8 | Интегральная подготовка | 80-110 | 102-154 | 114-136 | 174-232 | 232-266 | 238-336 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

Директор

Д.Г Лебедев