

Годовой учебно-тренировочный план на 2025 год № 2
(при максимальных требованиях)

| № 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 | | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 16 | 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 | 48 | 60 | 88 | 110 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | 50 | 76 | 94 | 124 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 48 | 60 | 96 | 114 |
| 4 | Техническая подготовка | 138 | 172 | 220 | 152 | 94 | 92 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 6 | 50 | 98 | 180 | 348 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 16 | 20 | 28 | 32 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12 | 16 | 16 | 84 | 84 | 114 |
| 8 | Интегральная подготовка | 110 | 154 | 136 | 232 | 266 | 336 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 | 1248 |

Директор

Д.Г Лебедев