

Годовой учебно-тренировочный план ГАУ ДО СО «СПОР № 4 «Ринг» на 2025 учебный год (с 01.01.-31.12.2025г.)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Недельная нагрузка в часах	От 1	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	От 1	От 2	От 3	От 4			
		От 10		От 8		От 4		От 1				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
1.	Общая физическая подготовка	101	113	106	128	127	115					
2.	Специальная физическая подготовка	33	55	87	179	193	212					
3.	Участие в соревнованиях	-	-	10	26	52	63					
4.	Техническая подготовка	69	100	186	314	358	407					
5.	Тактическая подготовка	12	17	94	120	215	279					
6.	Теоретическая подготовка	12	15	12	23	24	24					
7.	Психологическая подготовка	4	6	12	12	12	24					
8.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	5	16	21	24					
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	14	42	100					
	Итого за год	237	314	522	832	1044	1248					

Составил: Старший инструктор методист _____



Аксенова Т.В.