

Годовой учебно-тренировочный план ГАУ ДО СО «СПОР № 4 «Ринг» на 2026 учебный год (с 01.01.-31.12.2026г.)

№ 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								
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											24
		4,5	6	10	16	20							
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											4
		2	2	3	3	4							
Наполняемость групп (человек)													
От 10		От 8		От 4		От 1							
1.	Общая физическая подготовка	100	112	106	128,5	127	116						
2.	Специальная физическая подготовка	33	55	87	179	193	213						
3.	Участие в соревнованиях	-	-	10	26	52	63						
4.	Техническая подготовка	67	99	186	316	358	408						
5.	Тактическая подготовка	12	17	94	122,5	215	280						
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	234	312	522	837	1044	1252						

Составил: Старший инструктор методист  Аксёнова Т.В.