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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| От 10 | От 8 | От 4 | От 1 |
| 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 под готовка | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аксёнова Т.В.