


Годовой учебно-тренировочный план ГАУ ДО СО «СПОР № 4 «Ринг» на 2023 учебный год (с 01.01.-30.12.2023г.)

№ 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							
		4.5	6	10	16	Недельная нагрузка в часах						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
1.	Общая физическая подготовка	82	78	125	140				От 4	146	112	
2.	Специальная физическая подготовка	32	62	110	180				От 1	190	224	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	36				От 1	52	52	
4.	Техническая подготовка	50	88	153	314				От 1	360	418	
5.	Тактическая подготовка	38	48	70	98				От 1	180	270	
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	20				От 1	30	30	
7.	Психологическая подготовка	10	10	12	16				От 1	18	18	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4				От 1	4	20	
9.	Инструкторская практика	-	-	5	8				От 1	10	12	
10.	Судейская практика	-	-	5	8				От 1	10	12	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4				От 1	20	30	
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4				От 1	20	50	
Общее количество часов в год		234	312	520	832				От 1	1040	1248	

Составил: Инструктор методист  Аксёнова Т.В.