

**Годовой учебно-тренировочный план ГАУ ДО СО «СШОР № 4 «Ринг» на 2024 учебный год (с 01.01.-30.12.2024г.)**

№ 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						
		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	96	112	104	125	125	115	
2.	Специальная физическая подготовка	32	55	83	180	192	214	
3.	Участие в соревнованиях			10	25	52	63	
4.	Техническая подготовка	71	100	182	320	360	420	
5.	Тактическая подготовка	12	17	102	114	212	264	
6.	Теоретическая подготовка	10	12	12	24	24	24	
7.	Психологическая подготовка	6	7	12	12	12	24	
8.	Инструкторская практика и судейская практика			5	16	21	24	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	10	16	42	100	
	Итого за год	234	312	520	832	1040	1248	

Составил: Старший инструктор методист  Аксёнова Т.В.