

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШОР «Спутник»

 Д.А. Черкасов
 « » 202__ г.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт» на 2024 год.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	12	12	12	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек) минимальная											
12	12	12	10	10	10	10	10	4	2		
1.	Общая физическая подготовка	137	170	162	279	272	268	254	220	130	125
2.	Специальная физическая подготовка	45	72	75	175	175	175	253	267	465	624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	6	12	16	18	35	45	70	75
4.	Техническая подготовка	45	58	60	112	115	117	175	175	200	212
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	25	25	25	60	65	100	125
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	6	6	6	10	15	20	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	15	15	15	45	45	55	62
Общее количество в год:		234	312	312	624	624	624	832	832	1024	1248

Зам. директора по спортивной подготовке  Т.А.Янковская

Старший инструктор-методист  Е.М.Ковалева