

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО "СЦОР "Спутник"  
 Д.А. Черкасов  
 " " 20 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час.)

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ" на 2024 год

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
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
	Недельная нагрузка в часах								
	6	6	8	8	8	14	14	18	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2		3					4	
	Наполняемость групп (человек)								
	8		6					2	
1. Общая физическая подготовка	97	84	83	75	67	109	102	121	150
2. Специальная физическая подготовка	50	53	67	71	75	122	124	161	200
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	3	8	8	8	29	29	37	62
4. Техническая подготовка	122	126	200	204	208	365	370	486	674
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	37	42	42	42	73	73	84	100
6. Инструкторская и судейская практика	0	3	4	4	4	8	8	10	12
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	12	12	12	22	22	37	50
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

Зам. директора по спортивной подготовке \_\_\_\_\_

Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист \_\_\_\_\_ Е.М. Ковалева