

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СНОР «Спутник»



Д.А. Герасов

02 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах) по виду спорта «Подводный спорт» на 2025 год.
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт» на 2025 год.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства				
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
		4,5	6	6	12	12	12	12	16	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия											
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) минимальная											
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	4	2
2.	Специальная физическая подготовка	137	170	162	279	272	268	254	254	220	130	125	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	45	72	75	175	175	175	253	267	465	624	75	
4.	Техническая подготовка	-	3	6	12	16	18	35	45	70	75	75	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	58	60	112	115	117	175	175	200	212	212	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	25	25	60	65	100	125	125	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	6	6	6	10	15	20	25	25	
	Общее количество в год:	4	6	6	15	15	15	45	45	55	62	62	
	Общее количество в год:	234	312	312	624	624	624	832	832	1040	1248	1248	

Зам. директора по спортивной подготовке Т.А.Янковская Т.А.Янковская
 Старший инструктор-методист Е.М.Ковалева Е.М.Ковалева