УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО "СШОР "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 "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ" на 2025 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*	*без ограничений*	*без ограничений*
	Недельная нагрузка в часах							
	6	*6*	*10*	*10*	*10*	*14*	*18*	*24*
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2		*3*				*4*	
	Наполняемость групп (человек)							
	12		*8*				*4*	*1*
1. Общая физическая подготовка	147	134	218	213	208	204	234	299
2. Специальная физическая подготовка	34	34	83	89	94	204	328	437
3. Участие в спортивных соревнованиях	16	16	26	31	31	51	75	125
4. Техническая подготовка	75	91	114	109	104	146	103	150
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	12	42	31	36	58	93	75
6. Инструкторская и судейская практика	9	19	26	31	31	36	56	87
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	11	16	16	29	47	75
ВСЕГО ЧАСОВ	**312**	**312**	**520**	**520**	**520**	**728**	**936**	**1248**

Зам. директора по спортивной подготовке _____Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист _____Е.М. Ковалева