

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (вс.) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ" на 2025 год**



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Директора МУХДО "СПОР "СПУТНИК"  
 Д.А. Черкасов  
 20 \_\_\_\_ г.

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

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