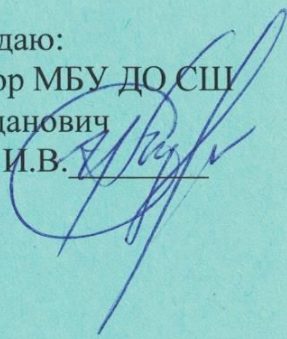


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа
ГО Богданович .

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ
ГО Богданович
Пургин И.В.



**Годовой учебно-тренировочный план
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
Спортивной школы
ГО Богданович
На 2024 год**

Пояснительная записка

Годовой учебно-тренировочный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы на 2024 год по 12 видам спорта составлен в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»
- приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказами Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта;
- дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказом директора МБУ ДО СШ от 09.03.2023 г. № 3

Годовой учебно-тренировочный план определяет максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся.

Годовой учебно-тренировочный план обеспечивает: - права обучающихся на получение качественной спортивной подготовки по видам спорта, установленной требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; - непрерывность учебно-тренировочного процесса; - оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, состоит из разделов спортивной подготовки, отнесенных к группе циклических, игровых, сложно координационных видов спорта и единоборств.

Годовой учебно-тренировочный план включает подготовку по следующим этапам подготовки, приложение №1

1. Организация учебно-тренировочного процесса всех отделений Спортивной школы регламентируется, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта, календарным учебно-тренировочным графиком и расписанием занятий.

2. Продолжительность учебно-тренировочного года: составляет 52 недели, в том числе, в праздничные и выходные дни в период которых осуществляется самостоятельная, или удаленная учебно-тренировочная работа спортсменов по учебно-тренировочным планам.

3. Непрерывность освоения спортсменами дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обеспечивается участием спортсменов в учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), самостоятельной работой по учебно-тренировочному плану.

4. Продолжительность учебно-тренировочной недели – шестидневная. Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия для спортсмена рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин).

5. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольного тестирования (КТ) по общефизической подготовке, согласно календарному графику.

6. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- работа тренера-преподавателя с документами, на основании которых осуществляется учебно-тренировочный и воспитательный процесс, а также отчетность о проделанной работе;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные, воспитательные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочная нагрузка в течении астрономического часа не должна превышать 40 минут, обязательно с 20 минутным перерывом в этот период может быть любая информационная составляющая в виде беседы, инструктажа или другой учебно-воспитательной информации, или восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа обучающихся по учебно-тренировочному плану группы согласно рабочей программы тренера-преподавателя;
- удаленная учебно-тренировочная работа, дистанционное обучение;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование по общефизической подготовке и контроль.

Годовой план учебно-тренировочной работы отделения спортивной аэробики
МБУ ДО СШ ГО Богданович 2024г.

Тренер-преподаватель: Пургина М.А.

Разделы подготовки	НП	
	1	Св.года
Теоретическая подготовка	6	8
Общеспортивная подготовка	96	110
Специальная физическая подготовка	70	98
Техническая подготовка	40	60
Тактическая подготовка	22	36
Психологическая подготовка	6	8
Контрольно-переводные испытания	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-
Участие в соревнованиях	72	96
Дистанционная работа в каникулярный период	6	8
Часов в неделю	312	416
Общее количество часов		
Медицинское обследование		
Согласно графика прохождения диспансеризации		

Годовой тренировочный план этапов подготовки по боксу на 2024/год.

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ													ВсМ	Общее кол-во часов		
		СО		НП		Т							ССМ					
		Годы обучения																
		Без огран- й	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	Без огран- й	
1	Общая физическая подготовка	178	178	249	249	256	256	263	263	485	485	485	485	490	490	490	490	3837
2	Специальная физическая подготовка	60	90	90	113	142	142	263	263	300	300	300	300	394	394	394	394	2457
3	Технико-тактическая подготовка	60	60	113	113	170	170	350	350	420	420	420	420	490	490	490	490	3136
4	Теоретическая и Психологическая подготовка	6	6	6	6	22	22	24	24	32	32	32	32	30	30	30	30	242
5	Контрольно-переводные Испытания	4	4	6	6	12	12	12	12	28	28	28	28	30	30	30	30	182
6	Контрольные соревнования	-	-	-	-	6	6	8	8	80	80	80	80	90	90	90	90	358
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	6	6	36	36	36	36	50	50	50	50	178
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	8	8	10	10	70	70	70	70	80	80	80	80	326
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	10	10	10	10	57
Общее количество часов		312	312	468	468	624	624	936	936	1456	1456	1456	1456	1664	1664	1664	1664	10773

Годовой учебно-тренировочный план отделения триатлона на 2024 год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы многолетней спортивной подготовки													
		Начальная подготовка		Тренировочные группы											
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4-5 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год				
1	Объем тренировочной нагрузки (час)	312	460	572	624	832	936	11 лет	14-15 лет	15 лет					
2	Общий объем циклической нагрузки, км	430	1300	3200	3970	4930	6640	368	550	480	630	1500	2000	3000	4500
	Объем плавательной нагрузки, км	90	270	368	550	480	630	1300	1350	1400	1500	1300	1350	1400	1500
	Объем велосипедной нагрузки, км	200-300	640-960	1500	2000	3000	4500	400	420	1400	1500	1300	1350	1400	1500
	Объем беговой нагрузки, км	100	400	1300	1350	1400	1500	140	420	1300	1350	1400	1350	1400	1500
3	Объем соревновательной нагрузки, км (триатлон, акватлон, дуатлон), км	2.5 - 5	25 - 62	62-123	77-133	102-153	122-184	10	20	30-60	40-70	50-90	10	20	30-60
	Плавание, км	0.5 - 1	1 - 2	2-3	2-3	2-3	2-4	0.5 - 1	1 - 2	2-3	2-3	2-4	0.5 - 1	1 - 2	2-3
	Велогонка, км	-	10-30	20-40	30-45	40-50	45-55	-	10-30	20-40	30-45	40-50	45-55	-	10-30

	Бег, км	2 - 4	4 - 10	10-20	15-25	20-30	25-35
4	Общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки, км	434.5-717	1401-1944	3310-3787	4047-4283	5032-5743	6762-7354

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы многолетней спортивной подготовки						
		Совершенствование Спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства			
		1 год 15 лет	2 год 18 -19 лет	3 год 19-20 лет	1-3 год	20-23 лет	И дальше 23 и старше	
1	Объем тренировочной нагрузки, час	1248	1352	1456	1664	1664	1664	
2	Общий объем циклической нагрузки, км	9040-9890	10980-11630	12140-12890	13410-14550	14450-16100		
	Объем плавательной нагрузки, км	740-790	780-830	840-890	910-950	950 -1000		
	Объем велосипедной нагрузки, км	6300-6800	7800-8300	8800-9300	9700-10700	10500-12000		
	Объем беговой нагрузки, км	2000-2300	2400-2500	2500-2700	2800-2900	3000-3100		
3	Общий объем соревновательной нагрузки, км	321-547	392-645	478-775	824-1056	935- 1360		
	(Триатлон, акватлон, дуатлон), км	208-312	234 - 360	260-440	490-600	500-800		
	Плавание, км	3 - 5	3-5	3-5	4-6	5-10		

	Велогонка, км	100-200	150-250	200-300	300-400	400-500
	Бег, км	10-20	15-30	15-30	30-50	30-50
4	Общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки, км	9361-10437	11372-12274	12618-13665	14234-15506	15385-17460

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

спортивной подготовки по виду спорта Спортивная (вольная) борьба
на 2024 год

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	начальная подготовка	тренировочный	
	НП-1 год	до 2 лет	свыше 2 лет
Общая физическая подготовка	150	173	238
Специальная физическая подготовка	54	143	259
Техническо-тактическая подготовка	82	184	300
Теоретическая и психологическая подготовка	18	32	56
Восстановительные мероприятия	-	50	117
Инструкторская и судейская практика	-	10	20
Участия в соревнованиях	8	32	50
Всего:	312	624	1040

Годовой учебно- тренировочный план отделения триатлона на 2024 год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы многолетней спортивной подготовки					
		Начальная подготовка		Тренировочные группы			
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4-5 год
		7 лет	10 лет	11 лет	11 лет	14-15 лет	15 лет
1	Объем тренировочной нагрузки (час)	312	460	572	624	832	936
2	Общий объем циклической нагрузки, км	430	1300	3200	3970	4930	6640
	Объем плавательной нагрузки, км	90	270	368	550	480	630
	Объем велосипедной нагрузки, км	200-300	640-960	1500	2000	3000	4500
	Объем беговой Нагрузки, км	100	400	1300	1350	1400	1500
	Объемлыжной подготовки Нагрузки, км	140	420	1300	1350	1400	1500
3	Общий объем соревновательной Нагрузки, км	2.5 - 5	25 - 62	62-123	77-133	102-153	122-184
	(триатлон, акватлон, дуатлон), км	-	10 - 20	30-60	30-60	40-70	50-90
	Плавание, км	0.5 -1	1 - 2	2-3	2-3	2-3	2-4
	Велогонка, км	-	10-30	20-40	30-45	40-50	45-55
	Бег, км	2 - 4	4 - 10	10-20	15-25	20-30	25-35
4	Общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки, км	434.5-717	1401-1944	3310-3787	4047-4283	5032-5743	6762-7354

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы многолетней спортивной подготовки				
		Совершенствование Спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1-3 год	И дальше
		15 лет	18 -19 лет	19-20 лет	20-23 лет	23 и старше
	Объем тренировочной нагрузки, час	1248	1352	1456	1664	1664

Общий объем циклической нагрузки, км	9040-9890	10980-11630	12140-12890	13410-14550	14450-16100
Объем плавательной нагрузки, км	740-790	780-830	840-890	910-950	950 -1000
Объем велосипедной нагрузки, км	6300-6800	7800-8300	8800-9300	9700-10700	10500-12000
Объем беговой нагрузки, км	2000-2300	2400-2500	2500-2700	2800-2900	3000-3100
Общий объем соревновательной нагрузки, км	321-547	392-645	478-775	824-1056	935- 1360
(Триатлон, акватлон, дуатлон), км	208-312	234 - 360	260-440	490-600	500-800
Плавание, км	3 -5	3-5	3-5	4-6	5-10
Велогонка, км	100-200	150-250	200-300	300-400	400-500
Бег, км	10-20	15-30	15-30	30-50	30-50
Общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки, км	9361-10437	11372-12274	12618-13665	14234-15506	15385-17460

Отделение ВОЛЕЙБОЛ

Учебно- тренировочный план на 52 недели (час.)

Этапы, годы подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный		Соверше нствован ие спортивн ого мастерст ва	Высшего спортивно го мастерств а
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х		
Общая физическая	87	112	112	140	83	87
Специальная физическая	41	58	81	131	218	237
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	75	112	125	187
Техническая	69	96	144	215	239	250
Тактическая, теоретическая, психологическая	47	75	112	169	208	250
Инструкторская и судейская	-	-	19	37	21	25
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	13	19	37	42	87
Интегральная	59	62	62	95	104	125
Общее кол-во часов в год	312	416	624	936	1040	1248

Приложение №1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46 - 52	46 - 52	45 - 53	58 - 64	57 - 67	49 - 57
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46 - 52	46 - 52	36 - 40	17	9 - 11	7 - 9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	35 - 39	42 - 48	30 - 34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4 12-25ч	6 - 8 50-66ч	6 - 8	12 - 14
2.	Техническая подготовка (%)	46 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	28 - 31
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
5.	Медицинские и медикобиологические мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	3 - 5	3 - 6	4 - 6

**Годовой учебно-тренировочный план
отделения плавания на 2023г.**

№ п/п	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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7	4
1.	Общая физическая подготовка %	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка %	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка %	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка %	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская практика Судейская практика %	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Тренер-преподаватель: Буньков С.С.

**Годовой учебно-тренировочный план
отделения баскетбола**

№ п/п	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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка (ч)	48-65	70-78	78-104	85-100
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	34-46	53-70	66-116	103-161	170-226	187-310
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	20-36	48-72	68-154	106-134
4.	Техническая подготовка (ч)	76-100	90-125	100-174	130-152	100-154	147-200
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (ч)	44-58	54-77	70-116	124-188	171-230	197-313
6.	Инструкторская практика Судейская практика (ч)	-	-	4-8	12-38	16-40	30-66
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	7-10	9-14	10-29	14-37	34-64	62-166
8.	Интегральная подготовка (ч)	25-33	36-52	68-145	108-188	170-230	197-299
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Тренер-преподаватель: Шишкин С.Е.

**Годовой учебно-тренировочный план
отделения самбо 2024г.**

№ п/п	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортив ногомастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
			Недельная нагрузка в часах					
Виды подготовки								24-32
4,5-6		6-8	12-14	16-18	20-24			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	3	4			4
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки								
Физическая подготовка:	102-138	139-192	184-242	325-351	340-410			476-555
Общая физическая подготовка	67-86	87-127	106-125	165-175	115-145			186-243
Специальная физическая подготовка	35-52	52-65	78-117	160-176	225-265			290-312
Техническая подготовка	83-100	100-123	134-145	181-206	191-234			185-284
Тактическая подготовка	27-41	30-52	64-70	125-131	228-265			222-304
Психологическая подготовка	4-8	9-12	17-23	35-36	38-44			44-67
Теоретическая подготовка	11-15	15-17	17-23	28-29	38-45			54-78
Аттестация	1-2	1-6	8-10	11-12	14-18			18-24
Соревновательная деятельность	0	3-4	57-62	58-96	111-140			152-223
Инструкторская практика	2-4	2-4	5-7	4-8	12-14			12-24

9.	Судейская практика	0	0-2	5-7	9	0	0
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	25-29	49-50	50-57	64-74
11.	Медицинское обследование	4	4	4-6	7-8	8-10	10-16
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	10-11	11-15
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам
вида спорта «легкая атлетика»**

N п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)					
		20	20	16	16	4	2
		<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>					
1.	Общая физическая подготовка	175	224	150	125	160	200
2.	Специальная физическая подготовка			108	169	252	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	38	65	100
4.	Техническая подготовка	35	49	113	162	252	336
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	43	62	102	137
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	18	37	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	18	31	49	75
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248
		<i>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>					
1.	Общая физическая подготовка	175	224	234	256	188	212

2.	Специальная физическая подготовка			56	94	280	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	38	66	100
4.	Техническая подготовка	35	49	84	124	206	212
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	102	138
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	14	25	47	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	18	25	47	87
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248
<i>Для спортивной дисциплин прыжки, метания</i>							
1.	Общая физическая подготовка	175	224	150	131	160	200
2.	Специальная физическая подготовка			108	169	252	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	38	66	100
4.	Техническая подготовка	35	49	112	162	252	335
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	102	138
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	18	32	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	19	30	48	75
	Общее количество	234	312	468	624	936	1248

часов в год							
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>							
1.	Общая физическая подготовка	175	224	145	138	169	187
2.	Специальная физическая подготовка			112	156	243	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	38	56	87
4.	Техническая подготовка	35	49	112	162	262	325
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	103	200
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	19	37	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	19	31	47	75
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

Тренировочный план

спортивной подготовки по настольному теннису

№ п/п	Этапы подготовки	Начальный		Тренировочный (этап спортивной специализации)		
		до 1 года обучения	свыше 1 года обуч	1 и 2 года обучения	3 года обучения	4 и 5 года обучения
1	Общая физическая подготовка	93	116	122	82	108
2	Специальная физическая подготовка	34	49	82	108	130
3	Техническая подготовка	68	94	149	194	234
4	Тактическая подготовка	22	36	64	108	128
5	Теоретическая подготовка	8	12	16	18	18
6	Психологическая подготовка	6	10	24	32	36
7	Медико-восстановительные мероприятия	10	12	36	52	78
8	Интегральная подготовка	44	45	55	74	80
9	Участие в соревнованиях (количество игр)	27	34	60	92	104
10	Тренерская и судейская практика	-	8	16	20	20
Общее кол-во часов		312	416	624	780	936

Учебный план по лыжным гонкам (52 учебные недели)

№ п/п	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
	Недельная нагрузка в часах						
	4,5-6	8	10-14	16-18	20-24	24-32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	4	4	
	При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов						
	Наполняемость групп (человек)						
	12	12	10	10	4	1	
	Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки						
1.	146-193	178-238	216-300	290-328	342-386	283	физическая подготовка
2.	42-56	82-108	152-212	258-290	462-496	648	физическая подготовка
3.	3-4	6-8	16-24	92-102	149-174	283	Участие в спортивных соревнованиях
4.	37-50	34-46	88-124	92-104	154-169	150	Техническая подготовка
5.	4-6	6-8	22-32	34-38	59-86	100	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка
6.			10-14	34-36	27-59	50	Инструкторская практика Судейской практика
7.	2-3	6-8	16-22	32-38	54-86	150	Медицинские мероприятия Восстановительные мероприятия

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678541

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025