

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»

Э.В. Антонов
 « 04 » 04 2024г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2024 год учебно-тренировочный по виду спорта
Спорт лиц с поражением ОДА

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-15
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		2	2	2	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	13	26	34
2.	Специальная физическая подготовка	36	49	64	88	101
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	5	9	9
4.	Техническая подготовка	76	82	109	151	241
5.	Тактическая подготовка	39	46	76	105	180
6.	Теоретическая подготовка	20	26	36	57	85
7.	Психологическая подготовка	20	28	36	47	78

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	1	4	2
10.	Судейская практика	-	-	-	4	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год		
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток		
Общее кол-во часов в год		208	260	364	520	780