

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента физической культуры и спорта Омска «СПОР № 6»

Н.И. Русанов
2023 г



**Годовой учебно-тренировочный план
БУ ДО города Омска «СПОР № 6»
на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год
(52 недели)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																					
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)										
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5														
4.5	6	6	6	12	12	14	16	16	20	24	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономические)												
2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	Недельная нагрузка в часах (астрономические)												
15	15	15	15	12	12	12	12	12	8	4	Наполняемость групп (человек)												
1. Общая физическая подготовка	146	176	176	272	272	218	224	224	180	172													
2. Специальная физическая подготовка	42	70	70	176	176	242	302	302	512	634													
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	14	14	32	40	40	62	76													
4. Техническая подготовка	40	54	54	116	116	160	174	174	156	190													

5.	Тактическая подготовка	-	-	-	10	10	14	16	16	26	36
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	10	10	14	16	16	20	32
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	8	8	10	14	14	20	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	6	12	12	12	16	20
9.	Инструкторская практика	1	1	1	2	2	4	6	6	8	8
10.	Судейская практика	1	1	1	2	2	4	6	6	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	4	4	10	12	12	16	20
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	4	4	8	10	10	16	20
Общее количество часов в год		234	312	312	624	624	728	832	832	1040	1248