

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БУ ДО города Омска «СПОР № 6»

П.И. Русанов

2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план

БУ ДО города Омска «СПОР № 6»

«Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (52 недели)

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

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	2	6	6	12	12	12	16	20
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	2	2	4	6	6	8	8
10.	Судейская практика	1	1	1	1	2	2	4	6	6	8	8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	1	1	4	4	10	12	12	16	20
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	4	4	8	10	10	16	20
Общее количество часов в год		234	312	312	312	624	624	728	832	832	1040	1248