

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	8	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	10	10	8	8	8	8	2
1.	Общая физическая подготовка	194	184	250	250	259	308	308	325	292
2.	Специальная физическая подготовка	51	53	71	71	83	99	99	150	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	12	12	25	62
4.	Техническая подготовка	19	22	25	25	52	62	62	125	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	41	54	54	88	107	107	141	260
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	12	12	16	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	16	16	18	24	24	50	62
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	624	832	1040

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице № 6 Программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МАУДО "СШ Г.ПУГАЧЁВА", ЧЕБАКОВА ИРИНА ЗИНОВЬЕВНА, ДИРЕКТОР

10.09.24 07:32 (MSK)

Сертификат 01B8F36C00A5B02DB94D48D2D1F8E4926F