

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"
 В.В.Емельянов
 2024г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения спорт глухих на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5					
		Недельная нагрузка в часах												
		4,5-6	6-8	6-8	12-14	12-14	12-14	14-16	14-16	18	24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
		Наполняемость групп(человек)												
		9	9	8	8	8	8	6	5	5	4	4	2	1
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)												
7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	10	12		
1.	Общая физическая подготовка	112	150	150	211	150	211	188	188	188	221	280	220	232
2.	Специальная физическая подготовка	53	70	70	90	70	90	188	188	188	220	280	270	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	18	18	18	21	21	40	98
4.	Техническая подготовка	50	65	65	85	65	85	159	159	159	182	180	319	400
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	11	15	15	14	15	14	26	26	26	30	26	26	30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	11	11	11	11	11	11	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	4	6	6	8	6	8	20	20	20	29	20	30	60
8.	Интегральная подготовка	4	6	6	8	6	8	14	14	14	14	14	20	40
Общее количество часов в год		234	312	312	416	312	416	624	624	624	728	832	936	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке
 Начальник отдела методического обеспечения
 Инструктор-методист

Т.В. Ткачева

 Д.А. Конеева

 Д.Т. Вавилкина