

16.06.2025 01:00 (MCK)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		до одного года	Свыше одного года		До трех лет		Свыше трех лет						
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год			5 год	
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	10	12	12	16	16			18	24
		Максимальная продолжительность учебно тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3			3	4
Наполняемость групп (человек)													
14-20	14-20	14-20	132-16	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16	6-12	4-4			
1	Общая физическая подготовка	47	47	62	67	93	93	117	117	110	110		
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	31	43	43	75	75	100	110		
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	31	43	43	58	58	90	125		
4	Техническая подготовка	123	123	187	180	199	199	166	166	90	125		
5	Тактическая подготовка	1	1	2	15	10	10	40	40	80	110		
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	11	11	11	11	11	20	37		
7	Психологическая подготовка	1	1	2	14	10	10	40	40	60	90		
8	Интегральная подготовка	93	93	107	90	120	120	190	190	210	300		
9	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
10	Инструкторская и судейская практика практика	-	-	-	15	17	17	17	17	30	37		
11	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	20	20	43	57		
12	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	36	36	48	60	72	72	96	96	100	144		
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		312	312	416	520	624	624	832	832	936	1248		
2. Количество часов в неделю		6	6	8	10	12	12	16	16	18	24		
7	Медицинское обследование (количество раз)	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
8	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному плану учреждения)											
9	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения программы											