

Годовой учебно-тренировочный план ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в астрон. часах					
		4,5-6	6-7,5	10,5-13,5	16,5-18	21	24
		Недельная нагрузка в акад. часах					
		6-8	8-10	14-18	22-24	28	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
12-15		10-15		4-8	1-4		
1.	Общая физическая подготовка, акад. часы	78-108	108-138	95-137	116-130	113	145
2.	Специальная физическая подготовка, акад. часы	159-196	196-246	364-460	572-622	702	840
3.	Участие в спортивных соревнованиях, акад. часы	0-4	4-8	22-32	56-62	84	94
4.	Техническая подготовка, акад. часы	66-80	80-92	145-180	226-246	210	260
5.	Тактическая подготовка, акад. часы	2-6	6-8	20-24	36-38	65	72
6.	Теоретическая подготовка,	2-6	6-8	20-22	36-38	65	72

	акад. часы						
7.	Психологическая подготовка, акад. часы	1-3	3-4	8-12	18-20	30	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), акад. часы	2-6	6-7	12-15	20-20	24	26
9.	Инструкторская практика, акад. часы	-	-	10-12	14-16	24	26
10.	Судейская практика, акад. часы	-	-	12-14	12-14	24	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, акад. часы	1-3	3-4	8-10	12-14	24	26
12.	Восстановительные мероприятия, акад. часы	1-4	4-5	12-18	26-28	39	45
Общее количество астр. часов в год		234-312	312-390	546-702	858-936	1092	1248
Общее количество акад. часов в год		312-416	416-520	728-936	1144-1248	1404	1664