

Приложение

УТВЕРЖДЕН

приказом государственного
бюджетного учреждения
дополнительного образования
Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского
резерва по тяжелой атлетике»
от 29.12.2023 г. № 295

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5	2	3	4	4
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (чел)*				
		8-16	6-12	6-12	3-8	1-4
1	2	3	4	5	6	7
1.	Общая физическая подготовка	134	236	275	209	263
2.	Специальная физическая подготовка	63	180	317	500	692
3.	Спортивные соревнования	-	21	59	86	114
4.	Техническая подготовка	25	39	54	52	61

1	2	3	4	5	6	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	23	32	32	39
6.	Инструкторская и судейская практика	-	11	22	24	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	13	24	33	45
Общее количество часов в год		234	523	783	936	1248

* В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенные ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика».

Директор

Г.Г. Аванесян