

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «Спортивное ориентирование» на 2023-2024 учебный год.

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет	
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел)							
		Заполняется организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1.	Общая физическая подготовка	44	54	54	60	68	84	74	86
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	50	60	76	92	94	110
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	26	32	44	50
4.	Техническая подготовка	72	90	90	92	114	134	124	136
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	50	50	60	78	92	96	120
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	8	10	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	6	8	10	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	4	4	4	6	8	10	10	14
Вариативная часть, формируемая Организацией									
9	Самоподготовка	30	30	30	42	52	62	62	72
10.	Интегральная подготовка	18	30	30	66	84	100	100	116
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	624	728

