

Утверждаю:

Директор МАУДО СШ № 2

И.В. Попов

« 28 » 03 2023 г.



**Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»**

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
№		<b>Недельная нагрузка в часах</b>			
		<b>4,5-6</b>	<b>6-9</b>	<b>8-14</b>	<b>12-18</b>
1.	Физическая подготовка:	129-172	173-222	276-369	444-482
	Общая физическая подготовка	108-144	145-186	209-279	202-224
	Специальная физическая подготовка	21-28	28-36	67-90	242-258
2.	Техническая подготовка	58-77	84-107	86-115	153-160
3.	Тактическая подготовка	5-6	5-6	7-11	55-65
4.	Психологическая подготовка	5-6	5-6	7-11	15-17
5.	Теоретическая подготовка	5-7	5-7	8-12	16-18
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30
7.	Соревновательная деятельность	2-4	2-4	6-9	33-50
8.	Инструкторская практика	2-4	4-8	8-10	8-10
9	Судейская практика	2-4	4-8	8-10	8-10
10	Восстановительные мероприятия	3-6	6-22	26-35	40-50
11	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6
12	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234-312</b>	<b>312-468</b>	<b>416-728</b>	<b>624-936</b>