

Приложение № 1
к Организационно-методическим рекомендациям
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки,
утвержденным приказом Минспорта Чувашии
от 30 января 2024 г. № 64

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	ЭНП				УТЭ (ЭСС)				ЭССМ		ЭВСМ	
	до год		свыше года		до трех лет		свыше трех лет		час	%	час	%
	час	%	час	%	час	%	час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	110-147	46-51	118-158	37-42	121-181	27-31	137-205	22-28	133-200	15-19	218-349	20-28
Специальная физическая подготовка (СФП)	37-50	15-17	57-76	17-21	87-131	19-23	143-215	22-28	175-262	20-26	177-283	15-21
Участие в спортивных соревнованиях (УС)	-	-	-	-	17-25	3-7	31-47	4-9	50-75	5-9	62-100	5-9

Техническая подготовка (Тех.П)	37-50	15-17	44-58	13-17	58-87	13-15	87-131	13-15	133-200	15-19	146-233	13-15
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	45-59	19-25	87-116	28-32	121-181	29-33	200-300	31-42	283-424	34-45	354-566	33-43
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	4-6	1-3	13-19	1-4	16-25	2-4	21-33	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	5-6	1-3	6-8	1-3	8-13	2-4	13-19	2-4	42-62	4-6	62-100	5-10
Общее количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	234-312		312-416		416-624		624-936		832-1248		1040-1664	