

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГБУ ДО ВО «СШ по СО»  
 В.В. Горин



**Годовой учебно-тренировочный план ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на 2024 год**  
**Вид спорта – спортивное ориентирование**

№ 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 часах					
		6	8	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	6		2	1	
		1	Общая физическая подготовка	149	188	208	213
2	Специальная физическая подготовка	29	41	88	219	327	412
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	16	36	65	112
4	Техническая подготовка	50	66	58	65	75	100
5	Тактическая подготовка	16	25	26	43	65	100
6	Теоретическая подготовка	40	55	78	73	47	62
7	Психологическая подготовка	19	25	31	43	56	75
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	7	9	12
9	Инструкторская и судейская практика	3	4	5	7	19	25
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	5	22	38	62
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>