

Директор «ОКМБВБЖЛАЮ»
 «Орленок» СЦОР «Орленок»
 В.В. Ваикин
 Приказ № 91/08 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивному туризму на 2023-2024 учебно-тренировочный год.

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»					
		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	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		8-16		4-8	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	100	108	136-196	180
2.	Специальная физическая подготовка	68	94	120-168	210	300	416
3.	Спортивные соревнования	10	10	10-14	28	62	83
4.	Техническая подготовка	60	110	150-210	340	500	687
5.	Тактическая подготовка	4	6	6-10	10	10	10
6.	Теоретическая подготовка	12	12	10-10	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	8	8	4-6	8	8	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6-6	6	6	8
9.	Инструкторская практика	2	4	5-6	10	24	30
10.	Судейская практика	2	4	5-6	10	24	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4-6	8	20	30
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4-6	8	20	30
13.	Самостоятельная подготовка	36	48	60-84	108	144	192