

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

№п/п	Виды подготовки	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	14-18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		6-12		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	138	180	208-291	291-252	280	366
2.	Специальная физическая подготовка	32	46	84-116	116-271	430	548
3.	Спортивные соревнования	-	4	10-14	14-38	70	100
4.	Техническая подготовка	44	70	50-72	72-65	70	116
5.	Тактическая подготовка	10	12	23-37	37-50	60	90
6.	Теоретическая подготовка	36	36	36-42	42-50	60	88
7.	Психологическая подготовка	2	4	23-37	37-50	60	88
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6-6	6-10	14	16
9.	Инструкторская практика	3	3	5-8	8-8	10	10
10.	Судейская практика	3	3	5-7	7-7	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	5-7	7-14	20	20
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	5-7	7-13	20	20
13.	Самостоятельная подготовка	36	48	60-84	84-108	144	192