

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

БУ ДО г. Омска «СПОР № 6»

Н.И. Русанов

2024 г



**Годовой учебно-тренировочный план  
БУ ДО г. Омска «СПОР № 6»  
«Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»  
на 2024 – 2025 учебно-тренировочный год  
(52 недели)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7	УТ-8	УТ-9	УТ-10
4,5	6	6	6	12	12	12	12	14	16	16	16	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономические)														
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)														
12	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	2
146	176	176	176	272	272	218	224	224	224	224	224	224	180	172
42	70	70	70	176	176	242	302	302	302	302	302	302	512	634
-	6	6	6	14	14	32	40	40	40	40	40	40	62	76
40	54	54	54	116	116	160	174	174	174	174	174	174	156	190

5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	10	10	14	16	16	16	26	36
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	10	10	14	16	16	16	20	32
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	8	8	10	14	14	14	20	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	6	6	12	12	12	12	16	20
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	2	2	4	6	6	6	8	8
10.	Судейская практика	1	1	1	1	2	2	4	6	6	6	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	4	4	10	12	12	12	16	20
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	4	4	8	10	10	10	16	20
Общее количество часов в год		234	312	312	312	624	624	728	832	832	832	1040	1248