

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.С. Васильев

МАУ «СШОР № 9» г. Улан-Удэ

Приказ № 1/11 от 09.01.2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
по виду спорта «конный спорт»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		8		12		15	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		312		416		624		780	
		Наполняемость групп (человек)							
8-16				6-12					
1.	Общая физическая подготовка (%)	24%	74	24%	100	17%	108	15%	120
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24%	74	24%	100	20%	124	15%	120
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	-	–	-	5%	32	10%	84
4.	Техническая подготовка (%)	22%	68	22%	90	24%	148	23%	168
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16%	54	16%	66	17%	106	20%	156
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	8%	24	8%	36	6%	38	6%	48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6%	18	6%	24	11%	68	11%	84
Общее количество часов в год		312		416		624		780	