



УТВЕРЖДЕНО
 Генеральный директор
 АНО ДО СШ «Акрон-Академия Коноплева»
 Киреев И.О.
 «19» _____ 2023 год

Учебный план АНО ДО СШ «Акрон – Академия Коноплева»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (чел)							
14-28		12-24		6-12	4-8		
1	Общая физическая подготовка	30-45	46-71	68-87	106-142	75	65
2	Специальная физическая подготовка			46-48	68-92	92	84
3	Техническая подготовка	110-162	140-180	182-218	124-158	158	84
4	Тактическая подготовка	2-3	3-4	10-12	21-42	83	121
5	Психологическая подготовка	0-0	0-0	10-12	12-8	20	112
6	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	5-6	6-8	16	18
7	Аттестация	2-4	4-4	6-6	6-8	12	10
8	Соревновательная деятельность			38-50	50-67	67	103
9	Инструкторская практика			10-12	6-8	17	10
10	Судейская практика			10-12	6-8	17	10
11	Восстановительные мероприятия	6-4	4-6	6-8	42-44	42	60
12	Медицинское обследование	2-2	2-2	4-4	6-6	8	15
13	Интегральная	84-90	113-145	124-149	181-241	225-280	234-312
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248