

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"

Я.И. Миленский

**Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2024 учебный год  
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"**

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	28	30	22	40	26	18	17	23	24	21	30	12	<b>289</b>
2	Общая физическая подготовка	412	388	469	983	1 170	731	669	727	719	927	760	457	<b>8 412</b>
3	Специальная физическая подготовка	660	609	665	470	500	536	600	574	592	663	562	687	<b>7 117</b>
4	Участие в спортивных соревнованиях	246	282	250	99	59	124	195	205	175	57	113	303	<b>2 108</b>
5	Техническая подготовка	596	595	541	294	243	350	456	380	322	261	467	537	<b>5 042</b>
6	Тактическая подготовка	27	24	29	13	9	22	35	36	33	17	20	22	<b>286</b>
7	Психологическая подготовка	20	26	23	15	17	34	36	40	31	33	23	26	<b>323</b>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	11	4	8	12	24	35	21	39	54	14	13	10	<b>245</b>
9	Инструкторская практика	10	7	55	32	30	49	34	28	23	27	6	9	<b>308</b>
10	Судейская практика	31	22	27	60	19	36	42	39	28	31	32	9	<b>376</b>
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13	4	13	28	25	54	27	13	27	73	17	20	<b>314</b>
12	Восстановительные мероприятия	36	33	26	40	45	37	47	45	35	46	36	24	<b>452</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>2 089</b>	<b>2 024</b>	<b>2 128</b>	<b>2 086</b>	<b>2 166</b>	<b>2 026</b>	<b>2 177</b>	<b>2 148</b>	<b>2 062</b>	<b>2 170</b>	<b>2 079</b>	<b>2 117</b>	<b>25 272</b>

Заместитель директора по спортивной  
подготовке и методической работе

Н.П. Томилина

