

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	289
2	Общая физическая подготовка	412	388	469	983	1 170	731	669	727	719	927	760	457	8 412
3	Специальная физическая подготовка	660	609	665	470	500	536	600	574	592	663	562	687	7 117
4	Участие в спортивных соревнованиях	246	282	250	99	59	124	195	205	175	57	113	303	2 108
5	Техническая подготовка	596	595	541	294	243	350	456	380	322	261	467	537	5 042
6	Тактическая подготовка	27	24	29	13	9	22	35	36	33	17	20	22	286
7	Психологическая подготовка	20	26	23	15	17	34	36	40	31	33	23	26	323
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	11	4	8	12	24	35	21	39	54	14	13	10	245
9	Инструкторская практика	10	7	55	32	30	49	34	28	23	27	6	9	308
10	Судейская практика	31	22	27	60	19	36	42	39	28	31	32	9	376
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13	4	13	28	25	54	27	13	27	73	17	20	314
12	Восстановительные мероприятия	36	33	26	40	45	37	47	45	35	46	36	24	452
Общее количество часов		2 089	2 024	2 128	2 086	2 166	2 026	2 177	2 148	2 062	2 170	2 079	2 117	25 272

Заместитель директора по спортивной
подготовке и методической работе

Н.П. Томилина

