

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта»

Протасов М.В.

Приказ от «16» 12 2023г. № 19-09



Режим учебно-тренировочных занятий в ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта» на 2024 год.

1. По виду спорта «бадминтон»:

<i>Этапы спортивной подготовки</i>									
НП			УТГ					ССМ	ВСМ
<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
1	2	3	1	2	3	4	5		
4,5	6	6	10	10	12	12	12	20	24
<i>Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>									
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Количество тренировок в неделю</i>									
3	3	3	3-4	3-4	4	4-5	5-6	5-6	6
<i>Количество часов в год</i>									
234	312	312	520	520	728	728	728	1040	1248

2. По виду спорта «баскетбол»:

<i>Этапы спортивной подготовки</i>									
НП			УТГ					ССМ	ВСМ
<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
1	2	3	1	2	3	4	5		
4,5	6	6	8	8	12	14	16	16	20
<i>Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>									
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Количество тренировок в неделю</i>									
3	3	3	3-4	3-4	4	5	5-6	5-6	5-6
<i>Количество часов в год</i>									
234	312	312	416	416	624	728	832	832	1040

3. По виду спорта «волейбол»:

<i>Этапы спортивной подготовки</i>									
НП			УТГ					ССМ	ВСМ
<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
1	2	3	1	2	3	4	5		
4,5	6	6	10	10	12	14	14	18	24
<i>Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>									
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Количество тренировок в неделю</i>									
3	3	3	3-4	3-4	4	5	5	5	6
<i>Количество часов в год</i>									
234	312	312	520	520	624	728	728	936	1248

4. По виду спорта «гандбол»:

<i>Этапы спортивной подготовки</i>								
НП		УТГ					ССМ	ВСМ
<i>Недельная нагрузка в часах</i>								
1	2	1	2	3	4	5		
4,5	6	10	10	14	14	16	20	24
<i>Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>								
2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Количество тренировок в неделю</i>								
3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	6
<i>Количество часов в год</i>								
234	312	520	520	728	728	832	1040	1248

5. По виду спорта «настольный теннис»:

<i>Этапы спортивной подготовки</i>								
НП		УТГ					ССМ	ВСМ
<i>Недельная нагрузка в часах</i>								
1	2	1	2	3	4	5		
4,5	6	12	12	16	16	16	20	24
<i>Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>								
2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Количество тренировок в неделю</i>								
3	3	4	4	5-6	5-6	5-6	5-6	6
<i>Количество часов в год</i>								
234	312	624	624	832	832	832	1040	1248

6. По виду спорта «регби»:

<i>Этапы спортивной подготовки</i>									
НП			УТГ					ССМ	ВСМ
<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
1	2	3	1	2	3	4	5		
4,5	6	6	10	10	12	12	14	18	20
<i>Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>									
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
<i>Количество тренировок в неделю</i>									
3	3	3	3-4	3-4	4	4	5	5-6	5-6
<i>Количество часов в год</i>									
234	312	312	520	520	624	624	728	936	1040