Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели и составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «парашютный спорт», в соответствии с Приложением № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 965.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 12 | 15 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 3 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 88 | 98 | 86-106 | 108 | 126 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 72 | 138-142 | 194 | 156 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 30-34 | 54 | 104 |
| 4. | Техническая подготовка | 84 | 130 | 234-238 | 280 | 438 |
| 5. | Тактическая подготовка | 32 | 44 | 40-46 | 48 | 60 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 46 | 50 | 28-32 | 30 | 32 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4 | 6 | 6-10 | 12 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4-6 | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 12-16 | 10 | 26 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 4-12 | 22 | 40 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 4 | 8 | 8 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | 2-6 | 8 | 30 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 780 | 1040 |