



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта
«Роллерспорт» на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1	2	1	2	3	4
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8	8	10	12
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12	6-12	5-10	5-10	5-10	5-10
1.	Общая физическая подготовка	120	92	138	138	184	218
2.	Специальная физическая подготовка	94	112	136	136	178	198
3.	Техническая подготовка	78	78	96	96	100	120
4.	Тактическая подготовка	6	6	8	8	10	14
5.	Теоретическая подготовка	6	6	8	8	10	14
6.	Психологическая подготовка	2	2	4	4	6	8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	8	10	14
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6	12
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	10
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	8	10	16
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624