

**Годовой учебно-тренировочный план с учетом  
соотношения видов спортивной подготовки  
и иных мероприятий в структуре  
учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Наполняемость групп (человек)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	56	56	42	62	72	74	84	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	22	15	46	69	80	90	95	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	15	62	92	108	124	140	140
4.	Техническая подготовка (ч.)	94	86	66	100	116	100	112	112
5.	Тактическая подготовка (ч.)	32	32	58	86	100	128	150	150
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	12	13	20	22	22	22	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	6	6	7	10	15	15	15	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	5	5	5	5	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	4	4	10	12	12	12	12	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	82	82	108	168	198	238	273	273
	<b>Итого (ч.)*</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

*\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20 % от общего объема учебного плана по виду спорта*