

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)¹

Таблица 9

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	10	12	12	14	16	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	2	2	2,5	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек) ²										
		не менее 14			не менее 12					не менее 6		не менее 4
		1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	53	70	70	88	99	100	101	108	102
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	-	-	36	50	56	72	91	93	124	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	44	49	58	66	93	112	
4.	Техническая подготовка, в том числе интегральная подготовка	247	322	318	288	322	285	324	346	355	424	
5.	Тактическая подготовка	2	4	4	24	40	44	61	78	126	258	
6.	Теоретическая подготовка	1	3	3	10	10	16	16	18	20	10	
7.	Психологическая подготовка	-	1	1	2	6	8	10	12	20	31	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6	8	10	10	10	10	10	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	10	10	10	10	20	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	10	11	12	15	20	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	6	10	15	16	20	31	40	57	
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	8	10	20	20	35	50	52	70	
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	728	832	936	1248	

¹ Утверждается ежегодно с учетом календарного плана спортивных мероприятий, особенностей проведения межрегиональных и всероссийских соревнований.

² В соответствии с пунктом 4.3. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Спортивной школой (согласно утверждаемого ежегодно плана комплектования), но не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса, выступает в качестве одного из основных механизмов реализации, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Обще годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.