# 4.2. Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп

**Таблицы 10 – 17**

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Общая физическая  подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 140 |
| Специальная физическая  подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 44 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 21 |
| Инструкторская и  судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-  биологические, восстановительные  мероприятия | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | 7 |
| Общее количество  часов в год | 20 | 20 | 20 | 22 | 18 | 21 | 21 | 21 | 20 | 16 | 18 | 19 | 234 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы НП-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Общая физическая  подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Специальная физическая  подготовка | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 78 |
| Спортивные  соревнования | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 6 |
| Техническая  подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 47 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| Инструкторская и  судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико биологические, восстановительные мероприятия | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| Общее количество  часов в год | 25 | 28 | 27 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 27 | 27 | 23 | 24 | 312 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы НП-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Общая физическая  подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Специальная физическая  подготовка | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 78 |
| Спортивные  соревнования | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 6 |
| Техническая  подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 47 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| Инструкторская и  судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико биологические, восстановительные  мероприятия | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| Общее количество  часов в год | 25 | 28 | 27 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 27 | 27 | 23 | 24 | 416 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Общая физическая  подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 237 |
| Специальная физическая  подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 37 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 118 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| Инструкторская и  судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Общее количество  часов в год | 52 | 53 | 52 | 54 | 52 | 53 | 53 | 52 | 51 | 51 | 50 | 51 | 624 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ТГ-4,5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Общая физическая  подготовка | 21 | 22 | 21 | 21 | 22 | 21 | 21 | 21 | 22 | 21 | 21 | 21 | 255 |
| Специальная  физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 182 |
| Спортивные  соревнования | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 58 |
| Техническая  подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 131 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 58 |
| Инструкторская и  судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| Медицинские, медико-  биологические,  восстановительные  мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| Общее количество  часов в год | 61 | 62 | 61 | 61 | 62 | 62 | 61 | 61 | 62 | 62 | 56 | 57 | 728 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Общая физическая  подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 260 |
| Специальная физическая  подготовка | 24 | 23 | 24 | 23 | 23 | 24 | 24 | 23 | 24 | 23 | 23 | 23 | 281 |
| Спортивные  соревнования | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 104 |
| Техническая  подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 177 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 125 |
| Инструкторская и  судейская практика | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 41 |
| Медицинские, медико-  биологические, восстановительные  мероприятия | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| Общее количество  часов в год | 88 | 87 | 88 | 87 | 87 | 87 | 89 | 88 | 88 | 85 | 83 | 83 | 1040 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ССМ-2, ССМ-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Общая физическая  подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 237 |
| Специальная физическая  подготовка | 31 | 31 | 32 | 31 | 31 | 31 | 32 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 374 |
| Спортивные  соревнования | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 150 |
| Техническая  подготовка | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 187 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 150 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| Медицинские, медико-  биологические, восстановительные мероприятия | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 100 |
| Общее количество  часов в год | 105 | 105 | 107 | 102 | 105 | 106 | 106 | 102 | 105 | 103 | 101 | 101 | 1248 |