# Годовой учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №‎п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 3 ‎лет | Свыше 3 ‎лет | До 3 лет |
| Количество часов в неделю |
| **4,5** | **6-8** | **8-14** | **12-18** | **16-24** |
| Количество занятий в неделю |
| **3** | **3** | **3-4** | **4-5** | **6** |
| Наполняемость групп |
|  |  | **15-30** | **15-25** | **12-18** | **12-14** | **6-12** |
|  |  | ***Часов в год*** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 134-212 | 147-264 | 173-277 | 231-312 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 57 | 72-82 | 111-150 | 145-234 | 196-320 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 2-9 | 9-52 | 58-68 | 78-104 |
| 4. | Техническая подготовка  | 23 | 54-70 | 72-128 | 116-150 | 166-237 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 28-30 | 31-58 | 70-72 | 78-75 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 10-12 | 10-16 | 10-35 | 16-50 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 3-9 | 9-18 | 14-20 | 18-25 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 6-8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3-6 | 4-10 | 8-10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3-6 | 6-10 | 8-12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1-6 | 6-10 | 10-24 | 12-37 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4 | 6-12 | 11-14 | 12-18 | 18-58 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 |

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.