

## Годовой учебно-тренировочный план

видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного плана процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
*спортивное ориентирование*

| Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки  |     |            |     |                           |     |            |                |            |     |   |     |  |
|---|---|-----|------------|-----|---------------------------|-----|------------|----------------|------------|-----|---|-----|--|
|   | Этап начальной подготовки   |     |            |     | Учебно-тренировочный этап |     |            |                |            |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |     |  |
|   | До года   |     | Свыше года |     | До трех лет               |     |            | Свыше трех лет |            |     |   |     |  |
|   |   |     |            |     | 1-2                       | 3   |            | 4-5            |            |     |   |     |  |
|   | Недельная нагрузка  |     |            |     |                           |     |            |                |            |     |   |     |  |
|   |   | 4,5 |            | 6   |                           | 10  |            | 12             |            | 14  |   | 18  |  |
|   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |            |     |                           |     |            |                |            |     |   |     |  |
|   |   | 2   |            | 2   |                           | 3   |            | 3              |            | 3   |   | 4   |  |
| Наполняемость групп (человек)   |   |     |            |     |                           |     |            |                |            |     |   |     |  |
|   | от 12 до 24   |     |            |     | от 6 до 12                |     |            |                | от 2 до 4  |     |   |     |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП)   | 112   | 48% | 143        | 46% | 230                       | 44% | 275        | 44%            | 196        | 27% | 226   | 24% |  |
| Специальная физическая подготовка (СФП)   | 24  | 10% | 32         | 10% | 94                        | 18% | 112        | 18%            | 218        | 30% | 328   | 35% |  |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 0   | 0%  | 3          | 1%  | 16                        | 3%  | 20         | 3%             | 45         | 6%  | 68  | 7%  |  |
| <b>Иная деятельность</b>  |   |     |            |     |                           |     |            |                |            |     |   |     |  |
| Техническая подготовка  | 39  | 16% | 50         | 16% | 60                        | 12% | 75         | 12%            | 58         | 8%  | 76  | 8%  |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 53  | 23% | 74         | 24% | 104                       | 20% | 124        | 20%            | 160        | 22% | 176   | 19% |  |
| Инструкторская и судейская практика   | 2   | 1%  | 4          | 1%  | 6                         | 1%  | 6          | 1%             | 15         | 2%  | 14  | 2%  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4   | 2%  | 6          | 2%  | 10                        | 2%  | 12         | 2%             | 36         | 5%  | 48  | 5%  |  |
| <b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>                                 | <b>234</b>  |     | <b>312</b> |     | <b>520</b>                |     | <b>624</b> |                | <b>728</b> |     | <b>936</b>                                    |     |  |
| <b>Соревновательная деятельность</b>  |   |     |            |     |                           |     |            |                |            |     |   |     |  |
| Контрольные   | 1   |     | 2          |     | 3                         |     | 3          |                | 3          |     | 4   |     |  |
| Отборочные  | –   |     | –          |     | 1                         |     | 1          |                | 3          |     | 5   |     |  |
| Основные  | –   |     | 1          |     | 4                         |     | 4          |                | 5          |     | 10  |     |  |