

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%	
Иная деятельность													
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%	
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234		312		520		624		728		936		
Соревновательная деятельность													
Контрольные	1		2		3		3		3		4		
Отборочные	–		–		1		1		3		5		
Основные	–		1		4		4		5		10		