

## Годовой учебно-тренировочный план

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

| Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки  |     |            |     |                                  |     |     |                |     |            |   |            |  |
|---|---|-----|------------|-----|----------------------------------|-----|-----|----------------|-----|------------|---|------------|--|
|   | Этап начальной подготовки   |     |            |     | Учебно-тренировочный этап (этап) |     |     |                |     |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |            |  |
|   | До года   |     | Свыше года |     | До трех лет                      |     |     | Свыше трех лет |     |            |   |            |  |
|   |   |     |            |     | 1                                | 2-3 |     | 4-5            |     |            |   |            |  |
|   | Недельная нагрузка  |     |            |     |                                  |     |     |                |     |            |   |            |  |
|   | 6   |     | 8          |     | 12                               |     |     | 1              |     | 16         |   | 1          |  |
|   | 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 5 до 10     |     | от 4 до 8  |   | от 2 до 4  |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП)   | 172   | 55% | 183        | 44% | 275                              | 44% | 291 | 40%            | 308 | 37%        | 328   | 35%        |  |
| Специальная физическая подготовка (СФП)   | 75  | 24% | 116        | 28% | 175                              | 28% | 218 | 30%            | 266 | 32%        | 318   | 34%        |  |
| Участие в спортивных соревнованиях  |   |     | 8          | 2%  | 12                               | 2%  | 22  | 3%             | 25  | 3%         | 47  | 5%         |  |
| <b>Иная деятельность</b>  |   |     |            |     |                                  |     |     |                |     |            |   |            |  |
| Техническая подготовка  | 16  | 5%  | 21         | 5%  | 31                               | 5%  | 36  | 5%             | 42  | 5%         | 47  | 5%         |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 16  | 5%  | 21         | 5%  | 31                               | 5%  | 36  | 5%             | 42  | 5%         | 37  | 4%         |  |
| Инструкторская и судейская практика   |   |     | 4          | 1%  | 6                                | 1%  | 7   | 1%             | 8   | 1%         | 9   | 1%         |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3   | 1%  | 12         | 3%  | 19                               | 3%  | 22  | 3%             | 25  | 3%         | 28  | 3%         |  |
| Интегральная подготовка   | 6   | 2%  | 12         | 3%  | 19                               | 3%  | 29  | 4%             | 42  | 5%         | 47  | 5%         |  |
| Самостоятельная подготовка  | 25  | 8%  | 37         | 9%  | 56                               | 9%  | 66  | 9%             | 75  | 9%         | 75  | 8%         |  |
| <b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>                                 | <b>312</b>  |     | <b>416</b> |     | <b>624</b>                       |     |     | <b>728</b>     |     | <b>832</b> |   | <b>936</b> |  |
| <b>Соревновательная деятельность</b>  |   |     |            |     |                                  |     |     |                |     |            |   |            |  |
| Контрольные   | 1   |     |            |     | 5                                |     |     |                | 6   |            |   |            |  |
| Отборочные  | –   |     |            |     | 2                                |     |     |                | 2   |            |   |            |  |
| Основные  | –   |     |            |     | 2                                |     |     |                | 2   |            |   |            |  |