



Расторгуев Александр Александрович
Сертификат: ee42a72720797519cb6951f26c28e5382172ab29
Действует с 14.11.2024 до 07.02.2026

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 6 имени В.И. Расторгуева Города Томска»

Северный городок, ул. 61/1, Томск, 634006, тe./факс (3822) 651102
ОКПО 36293555 ИНН/КПП 7021057321/ 701701001

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете
Протокол от 30.06.2025 №21

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО СШ №
6 имени В.И. Расторгуева от
30.07.2025 № 01/16

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО СШ № 6 имени В.И. Расторгуева
на 2025/2026 учебный год

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учреждение реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для лиц в возрасте от 8 лет, прошедших вступительные испытания.

Настоящий Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – ФССП), иными нормативно-правовыми актами, регламентирующими образовательный процесс по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, Уставом школы, санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки, построению годичного цикла, содержанию типовых тренировочных занятий, контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения и врачебного контроля.

2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНОГО ГОДА

Спортивная школа организует непрерывный учебно-тренировочный процесс в режиме 7-дневной учебной недели.

Годовой объем учебно-тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

Учебный год начинается с 01.09.2025 и заканчивается 31.08.2026 г.

Этап обучения	1 полугодие		Зимние праздники	2 полугодие		Летние каникулы	Всего в год
Начальный этап спортивной подготовки	01.09.- 31.12.	17 нед.	01.01.- 08.01.	09.01.- 31.08.	35 нед.	-	52 нед.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	01.09.- 31.12.	17 нед.	01.01.- 08.01.	09.01.- 31.08.	35 нед.	-	52 нед.
Совершенствование спортивного мастерства	01.09.- 31.12.	17 нед.	01.01.- 08.01.	09.01.- 31.08.	35 нед.	-	52 нед.

3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочный процесс реализуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 мин.).

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором, не позднее 30.09.2025. Расписание учебно-тренировочных занятий в спортивном, тренажерном, фитнес залах учреждения составляется на основании сведений, предоставленных тренерами-преподавателями. Расписание занятий, проводимых в спортивных залах образовательных учреждений, с которыми заключены договоры безвозмездного пользования недвижимым

имуществом и соглашения о сетевом взаимодействии, утверждается после согласования с руководителями данных учреждений.

4. КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД, УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Количественный состав обучающихся на 2025/2026 учебный год представлен в Таблице 1.

Таблица 1 – Количественный состав обучающихся на 2025/2026 учебный год

№ п/п	Этап подготовки	период обучения	Программа спортивной подготовки		
			Колич-во групп	Численность обучающихся, чел.	
1	Начальной подготовки	до года	НП-1	9	204
		свыше года	НП-2	7	125
			НП-3	5	108
2	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	начальной специализации	УТ-1	4	65
			УТ-2	2	38
		углубленной специализации	УТ-3	3	44
			УТ-4	3	42
			УТ-5	3	40
3	Совершенствования спортивного мастерства	весь период	ССМ	1	9
ИТОГО				37	675

Распределение групп по тренерам-преподавателям отображено в Таблице 2.

Таблица 2 – Распределение учебных групп по тренерам-преподавателям

№ п/п	Ф.И.О.	Число занимающихся на этапах подготовки (чел.) и норматив оплаты труда на одного занимающегося в коэф. (через дробь в гр. 2-10)										
		НП			УТ					ССМ	Надбавки	
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	1 год обучения	чел.	Всего коэф.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Артамонов Алексей Анатольевич	20/0,03	15/0,05								35	1,35
2	Васильев Евгений Юрьевич	25/0,03	25/0,05					13/0,13			63	3,69
3	Гридин Вадим Юрьевич (совместитель)		15/0,05								15	0,75
4	Гутенко Сергей Давидович			20/0,05			15/0,13	15/0,13			50	4,90

5	Иванов Евгений Александрович			20/0,05	17/0,08			14/0,13	12/0,13		63	5,74
6	Иванова Марина Евгеньевна	25/0,03	20/0,05			18/0,08	15/0,13				78	5,14
7	Губина Светлана Викторовна	40/0,03									40	1,60
8	Козлов Владимир Сергеевич (совместитель)		15/0,05								15	0,75
9	Колесников Александр Валентинович				15/0,08		14/0,13	13/0,13			42	4,71
10	Кравчук Вера Викторовна (совместитель)	20/0,03	20/0,05								40	1,60
11	Мамедова Нателла Мазахир гызы (совместитель)		15/0,05								15	0,75
12	Мельников Сергей Андреевич	25/0,03	25/0,05	20/0,05	15/0,08						85	4,20
13	Савченко Владислав Олегович (совместитель)	25/0,03									25	0,6
14	Сафронова Оксана Григорьевна	24/0,03		23/0,05		20/0,08					67	3,47
15	Хатьков Александр Владимирович				18/0,08				15/0,13	9/0,21	42	5,28
ВСЕГО:		204	125	108	65	38	44	42	40	9	675	44,28

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и/или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки в три спортивные разряда, звания;
- при объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- ✓ на начальном этапе – двух часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Время начала занятий с 8.00 до 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет окончание занятий в 21.00 часов.

В соответствии с Положением об организации круглогодичного учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку (в т.ч. в условиях дистанционного формата), в течение учебного года подлежат применению альтернативные формы работы, позволяющие обеспечить непрерывность учебно-тренировочного процесса как в период летних каникул, так и в иных случаях, когда возможность проведения учебно-тренировочного занятия в привычном формате, отсутствует.

6. РЕГЛАМЕНТ АДМИНИСТРАТИВНЫХ СОВЕЩАНИЙ

- общее собрание трудового коллектива – **1 раз в год**;
- Педагогический совет - **4 раза в год**;
- Тренерский совет – **4 раза**.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» обязательная промежуточная аттестация проводится с 12 по 17 мая, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

7.2. В случае, если на начало нового учебного года или середину учебного года количество лиц, желающих пройти спортивную подготовку, превышает количество свободных мест в учебно-тренировочной группе, предусмотренных тарификационным списком тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ № 6 имени В.И. Расторгуева на учебный год, организуется дополнительная сдача контрольно-переводных нормативов. В частности, при наличии претендентов на зачисление на новый учебный год, или в связи с сокращением учебных мест при переходе на следующий этап подготовки, состав учебно-тренировочной группы, сформированный на основании майской промежуточной аттестации, подлежит пересмотру. В данной группе будет проведена повторная сдача контрольно-переводных нормативов с 25 августа по 5 сентября. Состав учебно-тренировочной группы пересматривается на основании рейтингового отбора претендентов, с учетом индивидуальных спортивных результатов.

Преимущество в отборе имеют обучающиеся, чей уровень спортивной подготовки подтвержден спортивным разрядом.

7.3. Если общее количество претендентов не превышает утвержденного количества вакантных мест в группе, состав учебно-тренировочной группы формируется из обучающихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы майской промежуточной аттестации (без повторной сдачи), а также лиц, желающих пройти спортивную подготовку, выполнивших минимальные требования по контрольным нормативам, предусмотренным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для соответствующего этапа подготовки, при отборе в сентябре.

7.4. Обучающийся, не выполнивший предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может претендовать на повторное зачисление на тот же этап, при условии успешной сдачи контрольных нормативов и наличия вакантных мест в группе

7.5. Основные комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку установлены дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

7.6. С согласия Педагогического совета, по инициативе тренера-преподавателя могут использоваться дополнительные упражнения для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки.

7.7. Промежуточное тестирование спортсменов осуществляется непосредственно тренером-преподавателем, в присутствии старшего тренера-преподавателя и(или) инструктора-методиста.

7.8. Для зачисления в учреждение лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны выполнить минимальные требования по контрольно-переводным нормативам, установленные дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». При 100%-ой сдаче контрольных нормативов всеми претендентами на зачисление, при ограниченном количестве вакантных мест для зачисления, проводится рейтинговый отбор. В этом случае преимущественным правом зачисления (перевода) пользуются те, кто имеет наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам.

7.9. Итоговая аттестация проводится для обучающихся по окончании полного курса обучения. Обучающийся учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) пятого года обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства считается прошедшим итоговую аттестацию при условии выполнения учебной программы в полном объёме, успешной сдачи контрольных нормативов данного этапа, наличии спортивного разряда.

7.10. Выполнение тестирования по специальной технической программе осуществляется по аналогии с приёмом нормативов ОФП и СФП. Содержание специальной технической программы, не установленной ФССП, определено дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и дополнено тренером-преподавателем самостоятельно с учётом специфики вида спорта, уровня подготовленности спортсмена, стоящих индивидуальных задач перед каждым спортсменом по согласованию с Педагогическим советом.

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на разных этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования
-----------------	---------------------------	--	------------------------

	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)			5-10	7-12	7-14
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
Инструкторская и судейская практика (%)			1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Интегральная подготовка (%)	8-10	10 - 12	16-18	16-20	18-24

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в соответствии с ФССП по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, игры с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	–	–	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	–	–	3	3	3
Игры	10	10	30 - 40	40 - 50	50 - 70

Анализируя объемы тренировочных нагрузок за период, тренер-преподаватель, при необходимости, может перераспределять объемы тренировочных нагрузок в течение года в целях обеспечения наиболее эффективной спортивной подготовки обучающихся. При этом общий объем учебно-тренировочных часов по всем дисциплинам в год не может быть меньше суммарного объема часов по этапам подготовки согласно Приложению 1.

Примерный годовой план для групп начального этапа 1 года подготовки (НП-1)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	23,1
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	42	13,5
3	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	6	6	8	87	27,9
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	51	16,4
5	Интегральная подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	32	10,3
6	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	-	-	4	4	-	-	-	4	4	2	4	28	9
Итого:		28	24	24	29	30	25	25	25	30	24	24	24	312	100,2

Примерный годовой план для групп начального этапа 2 года подготовки (НП-2)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	5	68	18,7
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	52	14,3
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	26,4
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	19,8
5	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	13,2
6	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	-	-	4	4	-	-	-	4	4	4	4	28	7,7
Итого:		32	29	29	32	31	29	29	28	32	31	31	31	364	100,1

Примерный годовой план для групп начального этапа 3 года подготовки (НП-3)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	68	16,4
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	66	15,9
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	23,1
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	23,1
5	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	14,5
6	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	2	-	4	4	-	-	-	4	4	4	4	30	7,3
Итого:		36	34	32	36	36	32	33	33	36	36	36	36	416	100,3

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа 1 года подготовки (УТ-1)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	74	14,3
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	7	8	8	7	7	88	17
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4			4	4	4	4				28	5,4
4	Техническая подготовка	10	10	10	12	12	10	10	10	10	12	12	12	130	25
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	7	8	8	7	7	7	7	8	8	8	88	17
6	Инструкторская и судейская практика			2	2		2	2						8	1,6
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль		2			2			2				4	10	2
8	Интегральная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	94	18,1
Итого:		41	44	43	43	42	43	520	100,4						

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 2 года подготовки (УТ-2)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	15,4
2	Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	110	17,7
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4		4	4	4	4		4		36	5,8
4	Техническая подготовка	13	12	12	12	12	13	12	13	12	13	13	13	150	24,1
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	9	101	16,2
6	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2		2						10	1,7
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4			2	2			4	2	2		4	20	3,3
8	Интегральная подготовка	8	9	9	8	9	9	9	7	9	8	8	8	101	16,2
Итого:		55	53	53	53	51	51	52	53	53	49	50	51	624	100,4

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 3 года подготовки (УТ-3)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	9	8	8	9	8	9	104	14,3
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	16,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4		4	4	4	4		4		36	5
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	16	14	14	14	16	16	14	14	174	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144	19,8
6	Инструкторская и судейская практика	2				4				4	2			12	1,7
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4						6				4	18	2,5
8	Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	16,5
Итого:		64	63	59	59	60	59	59	64	64	59	59	59	728	100,3

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 4 года подготовки (УТ-4)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	8	8	9	9	9	8	8	8	8	100	12,1
2	Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	12	11	11	11	12	12	12	12	140	16,9
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	6	6	6	6	6	6		6		58	7
4	Техническая подготовка	14	16	14	16	14	16	16	14	14	16	16	16	182	21,9
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	16	14	14	14	16	14	14	14	16	16	16	16	180	21,7
6	Инструкторская и судейская практика			4			4	4	4					16	2
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4		4	4						4		20	2,5
8	Интегральная подготовка	11	11	12	12	12	11	11	11	11	11	11	12	136	16,4
Итого:		69	71	70	72	72	71	71	69	67	63	73	64	832	100,5

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 5 года подготовки, групп совершенствования спортивного мастерства (УТ-5, ССМ-1)

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	9	10	9	9	9	9	10	9	9	10	10	10	113	12,1
2	Специальная физическая подготовка	14	12	12	12	14	12	12	12	14	12	12	12	150	16,1
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	8	8	8	6		5		65	7
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192	20,6
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192	20,6
6	Инструкторская и судейская практика		4	4	4	4	4					4	4	28	3
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6							6		4	6	6	28	3
8	Интегральная подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	18
Итого:		81	78	77	77	79	79	76	81	75	72	83	78	936	100,4