

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА								
		Один год			Свыше года					
					2 год			3год		
		ФССП %	факт. %	час	ФССП %	факт. %	час	ФССП %	факт. %	час
1	Общая физическая подготовка (%)	18-20	20	62	16-18	20	92	16-18	18	86
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	13	40	14-16	16	74	14-16	16	76
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка (%)	30-32	31	98	28-30	31	146	28-30	30	140
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	22	68	14-18	18	86	14-18	19	88
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4	12	1-3	3	14	1-3	4	18
8	Интегральная подготовка (%)	8-10	10	32	10-12	12	56	10-12	13	60
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	234-312		312	312-416		468	312-416		468
	Количество часов в неделю	4,5-6		6	6-8		9	6-8		9



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 008C0214528EB8E6B02B2A91CBF7ACE88A

Владелец: Зайнеева Оксана Валерьяновна

Действителен с 25.11.2025 до 18.02.2027

Годовой план этапа начальной подготовки 1 года подготовки (6 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
2	Специальная физическая подготовка	40	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	98	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	а) нападение	50	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	б) защита	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	5	6	6	6	6	5	6	6	4	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	4					2			4	2		
8	Интегральная подготовка	32	-	3	4	4	3	2	4	4	1	1	3	3
	Итого:	312	26											

/

Годовой план этапа начальной подготовки 2 года подготовки (9 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	7	8	8	7	7	7	8
2	Специальная физическая подготовка	74	5	7	7	5	7	6	7	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	146	11	12	12	11	13	11	13	13	11	13	13	13
	а) нападение	74	5	6	6	5	7	5	7	7	5	7	7	7
	б) защита	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	86	7	8	8	6	8	7	7	7	7	7	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2			6		2			4			
8	Интегральная подготовка	56	6	4	4	3	3	6	4	5	4	6	6	5
	Итого:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

/

Годовой план этапа начальной подготовки 3 года подготовки (9 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7
2	Специальная физическая подготовка	76	6	7	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	140	11	12	12	11	12	11	12	12	11	12	12	12
	а) нападение	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	б) защита	68	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	88	7	7	8	7	8	7	8	8	7	7	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	4			4		2			4	2		2
8	Интегральная подготовка	60	4	6	5	4	5	6	5	5	4	5	6	5
	Итого:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39



Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)														
		До трех лет						Свыше трех лет								
		1 год			2 год			3 год			4 год			5 год		
		ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка (%)	14-16	14-15	90-76	14-16	14	88	12-14	14-12	118-76	12-14	12-13	116-94	12-14	12	114-96
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-16	104-85	16-18	16	100	16-18	17	138-104	16-18	16-17	15-122	16-18	17-16	154-128
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-10	9-8	54-40	5-10	9	56	7-12	8	66-52	7-12	9	86-62	7-12	10-8	94-62
4	Техническая подготовка (%)	24-26	24-25	150-130	24-26	24	152	20-22	25-21	204-130	20-22	20-21	190-154	20-22	20-21	188-160
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-18	17	104-88	16-18	16	100	20-24	17-21	138-130	20-24	21-20	192-148	20-24	20-21	190-162
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1	8-7	1-3	2	10	1-4	1	12-8	1-4	2-1	16-10	1-4	2	18
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2	14-10	2-4	3	16	2-4	2	20-14	2-4	3	26-20	2-4	3	26-20
8	Интегральная подготовка (%)	16-18	16	100-84	16-18	16	102	16-20	16-18	136-110	16-20	17-16	158-118	16-20	16-17	152-134
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	416-728		624-520	416-728		624	624-936		832-624	624-936		936-728	624-936		936-780
	Количество часов в неделю	8-14		12-10	8-14		12	12-18		16-12	12-18		18-14	12-18		18-15

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
		ФССП %	факт. %	час
1	Общая физическая подготовка (%)	10-12	11-10	124
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	20-18	224
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-14	7-8	80-100
4	Техническая подготовка (%)	12-14	12	140-150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	20-24	20-16	230-250
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2	25
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-6	51-75
8	Интегральная подготовка (%)	18-24	24	270-300
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	832-1248		1144-1248
	Количество часов в неделю	16-24		22-24

**Годовой учебно-тренировочный план
по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки (час)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствова ния спортивного мастерства (ССМ)	
		Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) (УТГ)						
		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	9	9	10-12	12	13-16	14-18	15-18		22-24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3		4
		Наполняемость групп (чел)									
		15	15	15	10-12	12	8-12	8-12	10-12		7-10
1	Общая физическая подготовка	62	92	86	76-90	88	76-118	94-116	90-114	124	
2	Специальная физическая подготовка	40	74	76	85-104	100	104-138	122-152	118-154	224	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40-54	56	52-66	62-86	56-94	80-100	
4	Техническая подготовка	98	146	140	130-150	152	130-204	154-190	148-188	140-150	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	86	88	88-104	100	130-138	148-192	152-190	230-250	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7-8	10	8-12	10-16	16-18	25	
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	18	10-14	16	14-20	20-26	20-26	51-75	
8	Интегральная подготовка	32	56	60	84-100	10-2	110-136	118-158	128-152	270-300	
Общее количество часов в год		312	468	468	520-624	624	624-832	728-936	728-936	1144-1248	

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1 года подготовки (10 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	76	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7
2	СФП	85	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7
	Участие в спортивных соревнованиях	40	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4
3	Техника	130	10	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	а) нападение	70	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	б) защита	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	88	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7
8	Инструкторская и судейская практика	7	1		2		1	1	2					
9	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1		3		1		1	2	1		
10	Интегральная подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	ИТОГО:	520	44	44	44	44	43							

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1 года подготовки (12 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	90	7	7	7	7	7	8	8	8	8	7	8	8
2	Специальная физическая подготовка	104	9	9	9	9	9	9	9	8	8	9	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	54	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5
4	Техническая подготовка	150	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
	а) нападение	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
	б) защита	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	104	8	9	8	8	9	9	8	9	9	9	9	9
6	Инструкторская и судейская практика	8			2		2		2			2		
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	1	1	3		1	1	1	3		1	1
8	Интегральная подготовка	100	9	8	8	8	8	8	8	9	8	8	9	9
	ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2 года подготовки (12 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	88	7	7	8	8	7	7	7	7	7	8	8	7
2	Специальная физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	56	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5
	Техническая подготовка	152	12	13	12	12	13	13	13	13	12	13	13	13
	а) нападение	80	6	7	6	6	7	7	7	7	6	7	7	7
4	б) защита	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100	9	9	9	8	8	9	8	8	8	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	10		2		2	2		2		2			
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
8	Интегральная подготовка	102	8	8	9	8	8	9	8	9	8	9	9	9
	ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3 года подготовки (12 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	76	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7
2	СФП	104	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
4	Техника	130	11	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	11
	а) нападение	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
	б) защита	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	10	11
5	Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	
7	Интегральная подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
	ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3 года подготовки (13 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	86	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	8
2	СФП	110	9	10	10									
3	Участие в спортивных соревнованиях	60	5											
4	Техника	140	11	11	12	11	12	12	12	12	11	12	12	12
	а) нападение	72	6											
	б) защита	68	5	5	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	138	11	11	11	11	12	12	12	12	11	12	12	11
5	Инструкторская и судейская практика	14	2	2	1									
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	2	2	2	3		1	1	1	3	1		
7	Интегральная подготовка	112	9	10	10	10	10							
	ИТОГО:	676	56	57	57	57	57							

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3 года подготовки (14 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	СФП	124	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4	Техника	150	12	12	12	12	12	13	13	13	12	13	13	13
	а) нападение	78	6	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7
	б) защита	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	154	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	13	13
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1		2	1	1	1		1	1	2
7	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	2	
8	Интегральная подготовка	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
	ИТОГО:	728	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	60

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3 года подготовки (15 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	114	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10
2	СФП	132	11											
3	Участие в спортивных соревнованиях	60	5											
4	Техника	198	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16
	а) нападение	102	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8
	б) защита	96	8											
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	128	10	10	10	10	11							
5	Инструкторская и судейская практика	10	1		1		1							
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	2	1	2	1							
7	Интегральная подготовка	124	11	11	11	11	10							
	ИТОГО:	780	65											

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3 года подготовки (16 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	118	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9
2	Специальная физическая подготовка	138	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	11	12
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	6	5	5	6	6	6	6	5	6	5	5	5
	Техническая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
	а) нападение	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4	б) защита	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	138	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	12	12
6	Инструкторская и судейская практика	12	2	2	2		2		2	2				
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	1	1	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2
8	Интегральная подготовка	136	11	11	11	11	11	11	11	12	11	12	12	12
	ИТОГО:	832	69	69	69	70	69	69	70	70	70	69	69	69

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 года подготовки (14 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	94	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	7	8
2	СФП	122	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
4	Техника	154	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	12
	а) нападение	82	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6
	б) защита	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	148	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13
5	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	2	2	3	2	2	2	2	3			
7	Интегральная подготовка	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
	ИТОГО:	728	61	60	60	60	60							

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 года подготовки (15 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	СФП	128	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6
4	Техника	160	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
	а) нападение	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	б) защита	76	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	162	14	14	14	13	14	13	13	13	13	14	14	13
5	Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	2	2	3	2	2	2	2	3			
7	Интегральная подготовка	134	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12
	ИТОГО:	780	65											

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 года подготовки (16 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	102	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9
2	СФП	138	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	64	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6
4	Техника	178	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	14
	а) нападение	94	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7
	б) защита	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	176	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15
5	Инструкторская и судейская практика	14	2	2	2	1	2		1	1		1		2
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	2	2	3		2	1	1	3	1	2	1
7	Интегральная подготовка	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
	ИТОГО:	832	69	69	69	69	69	69	69	69	70	70	70	70

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 года подготовки (18 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	116	10	9	10	10	10	9	10	9	10	10	10	9
2	Специальная физическая подготовка	152	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	86	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Техническая подготовка	190	15	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16
	а) нападение	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	б) защита	94	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
6	Инструкторская и судейская практика	16	2	2	2		2	2	1	2		1		2
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
8	Интегральная подготовка	158	13	13	13	14	13	13	13	13	13	13	14	13
	ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5 года подготовки (14 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	90	8	8	7	8	7	7	7	7	7	8	8	8
2	СФП	118	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
4	Техника	148	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13
	а) нападение	76	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7
	б) защита	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	152	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12
5	Инструкторская и судейская практика	16	2	2	2		1	2	2	2		1	1	1
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	2	2	3	2	1	1	1	3	1	1	1
7	Интегральная подготовка	128	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11
	ИТОГО:	728	61	60	60	60	60							

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5 года подготовки (15 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	СФП	128	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	68	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Техника	162	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14
	а) нападение	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	б) защита	78	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166	14	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14
5	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1	1
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	1
7	Интегральная подготовка	128	11	11	11	10	11	11	11	11	10	10	10	11
	ИТОГО:	780	65											

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5 года подготовки (18 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	114	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	154	13	13	12	13	12	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	94	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8
4	Техническая подготовка	188	16	16	16	15	16	15	15	16	15	16	16	16
	а) нападение	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	б) защита	92	8	8	8	7	8	7	7	8	7	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	190	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
6	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2		2	2	2	2		2		2
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	2	2	3	4	3	2	2	2	4		2	
8	Интегральная подготовка	152	13	13	12	13	12	13	13	12	12	13	13	13
	ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 1 года (24 часа в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	11	10	10	10	10	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	224	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	100	-	17	17	-	16	17	16	17	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	150	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	250	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20
6	Инструкторская и судейская практика	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	6
8	Интегральная подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	ИТОГО:	1248	97	113	113	97	113	113	111	113	95	95	94	94

Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 2 года (22часа в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	11	10	10	10	10	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	224	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	80	-	10	15	15	-	15	15	10	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	140	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	230	20	20	20	20	18	20	20	20	18	18	18	18
6	Инструкторская и судейская практика	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстанов-е мероприятия, тестирование и контроль	51	3	4	4	4	4	4	4	5	6	5	4	4
8	Интегральная подготовка	270	24	24	22	22	24	22	22	22	22	22	22	22
	ИТОГО:	1144	91	101	104	104	90	104	104	100	88	88	85	85

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на этапах начальной подготовки по виду спорта
«баскетбол»**

Челночный бег 3x10 м (сек)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не более 10,3	Не более 10,6
	9	Не более 10,0	Не более 10,3
	10	Не более 9,7	Не более 10,0
НП-2	9	Не более 9,6	Не более 9,9
	10	Не более 9,3	Не более 9,7
	11	Не более 9,0	Не более 9,4
НП-3	10	Не более 8,8	Не более 9,2
	11	Не более 8,5	Не более 8,9
	12	Не более 8,2	Не более 8,6

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не менее 110	Не менее 105
	9	Не менее 125	Не менее 115
	10	Не менее 140	Не менее 125
НП-2	9	Не менее 130	Не менее 120
	10	Не менее 145	Не менее 130
	11	Не менее 160	Не менее 140
НП-3	10	Не менее 150	Не менее 135
	11	Не менее 165	Не менее 145
	12	Не менее 175	Не менее 155

Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не менее 20	Не менее 16
	9	Не менее 22	Не менее 17
	10	Не менее 23	Не менее 18
НП-2	9	Не менее 22	Не менее 18
	10	Не менее 25	Не менее 20
	11	Не менее 27	Не менее 23
НП-3	10	Не менее 26	Не менее 23
	11	Не менее 29	Не менее 26
	12	Не менее 32	Не менее 28

Бег 14 м (с)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не более 3,5	Не более 4,0
	9	Не более 3,47	Не более 3,97
	10	Не более 3,44	Не более 3,94
НП-2	9	Не более 3,47	Не более 3,97
	10	Не более 3,44	Не более 3,94
	11	Не более 3,41	Не более 3,91
НП-3	10	Не более 3,44	Не более 3,94
	11	Не более 3,41	Не более 3,91
	12	Не более 3,37	Не более 3,87

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на учебно-тренировочных этапах (этапах
спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»
Нормативы по ОФП**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1 г.о.	11	Не менее 13	Не менее 7
	12	Не менее 16	Не менее 10
	13	Не менее 19	Не менее 13
УТГ-2 г.о.	12	Не менее 19	Не менее 10
	13	Не менее 22	Не менее 13
	14	Не менее 25	Не менее 15
УТГ-3г.о.	13	Не менее 22	Не менее 13
	14	Не менее 25	Не менее 15
	15	Не менее 28	Не менее 17
УТГ-4 г.о.	14	Не менее 25	Не менее 15
	15	Не менее 30	Не менее 17
	16	Не менее 35	Не менее 20
УТГ-5 г.о.	15	Не менее 30	Не менее 17
	16	Не менее 35	Не менее 20
	17	Не менее 40	Не менее 23

Челночный бег 3х10 м (с)

этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 9,0	Не более 9,4
	12	Не более 8,8	Не более 9,2
	13	Не более 8,6	Не более 9,0
УТГ-2	12	Не более 8,7	Не более 9,1
	13	Не более 8,5	Не более 8,9
	14	Не более 8,3	Не более 8,7
УТГ-3	13	Не более 8,4	Не более 8,8
	14	Не более 8,2	Не более 8,6
	15	Не более 8,0	Не более 8,4
УТГ-4	14	Не более 8,1	Не более 8,5
	15	Не более 7,9	Не более 8,3
	16	Не более 7,7	Не более 8,1
УТГ-5	15	Не более 7,8	Не более 8,2
	16	Не более 7,6	Не более 8,0
	17	Не более 7,4	Не более 7,8

Прыжок в длину с места (см)

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1 г.о.	11	Не менее 150	Не менее 135
	12	Не менее 160	Не менее 145
	13	Не менее 170	Не менее 155
УТГ-2 г.о.	12	Не менее 165	Не менее 145
	13	Не менее 175	Не менее 155
	14	Не менее 185	Не менее 170
УТГ-3г.о.	13	Не менее 180	Не менее 175
	14	Не менее 190	Не менее 180
	15	Не менее 195	Не менее 185
УТГ-4 г.о.	14	Не менее 195	Не менее 185
	15	Не менее 200	Не менее 190
	16	Не менее 205	Не менее 195
УТГ-5 г.о.	15	Не менее 205	Не менее 190
	16	Не менее 210	Не менее 195
	17	Не менее 215	Не менее 200

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не менее 32	Не менее 28
	12	Не менее 34	Не менее 30
	13	Не менее 35	Не менее 31
УТГ-2	12	Не менее 34	Не менее 30
	13	Не менее 35	Не менее 33
	14	Не менее 38	Не менее 35
УТГ-3	13	Не менее 36	Не менее 34
	14	Не менее 40	Не менее 35
	15	Не менее 45	Не менее 38
УТГ-4	14	Не менее 42	Не менее 36
	15	Не менее 45	Не менее 39
	16	Не менее 47	Не менее 42
УТГ-5	15	Не менее 45	Не менее 40
	16	Не менее 47	Не менее 43
	17	Не менее 50	Не менее 45

Нормативы по СФП
Скоростное ведение 20 м

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 10,0	Не более 10,7
	12	Не более 9,9	Не более 10,6
	13	Не более 9,8	Не более 10,5
УТГ-2	12	Не более 9,8	Не более 10,5
	13	Не более 9,7	Не более 10,4
	14	Не более 9,6	Не более 10,3
УТГ-3	13	Не более 9,6	Не более 10,3
	14	Не более 9,5	Не более 10,2
	15	Не более 9,4	Не более 10,1
УТГ-4	14	Не более 9,4	Не более 10,1
	15	Не более 9,3	Не более 10,0
	16	Не более 9,2	Не более 9,9
УТГ-5	15	Не более 9,2	Не более 9,9
	16	Не более 9,1	Не более 9,8
	17	Не более 9,0	Не более 9,7

Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)

этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не менее 35	Не менее 30
	12	Не менее 36	Не менее 31
	13	Не менее 37	Не менее 32
УТГ-2	12	Не менее 37	Не менее 32
	13	Не менее 38	Не менее 33
	14	Не менее 39	Не менее 34
УТГ-3	13	Не менее 39	Не менее 34
	14	Не менее 40	Не менее 35
	15	Не менее 41	Не менее 36
УТГ-4	14	Не менее 41	Не менее 36
	15	Не менее 43	Не менее 38
	16	Не менее 45	Не менее 40
УТГ-5	15	Не менее 45	Не менее 40
	16	Не менее 47	Не менее 42
	17	Не менее 49	Не менее 44

Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)

этап подготовки		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 1,05.00	Не более 1,10
	12	Не более 1,03.00	Не более 1,08
	13	Не более 1,01.00	Не более 1,06
УТГ-2	12	Не более 1,03.00	Не более 1,08
	13	Не более 1,01.00	Не более 1,06
	14	Не более 59,0	Не более 1,04
УТГ-3	13	Не более 1,01.00	Не более 1,06
	14	Не более 59,0	Не более 1,04
	15	Не более 57,0	Не более 1,02
УТГ-4	14	Не более 59,0	Не более 1,04
	15	Не более 57,0	Не более 1,02
	16	Не более 56,0	Не более 1,00
УТГ-5	15	Не более 57,0	Не более 1,02
	16	Не более 56,0	Не более 1,01
	17	Не более 55,0	Не более 1,00

Бег 14 м (с)

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 3,0	Не более 3,4
	12	Не более 2,97	Не более 3,37
	13	Не более 2,95	Не более 3,34
УТГ-2	12	Не более 2,97	Не более 3,37
	13	Не более 2,95	Не более 3,34
	14	Не более 2,92	Не более 3,31
УТГ-3	13	Не более 2,95	Не более 3,34
	14	Не более 2,92	Не более 3,31
	15	Не более 2,9	Не более 3,28
УТГ-4	14	Не более 2,92	Не более 3,31
	15	Не более 2,9	Не более 3,28
	16	Не более 2,85	Не более 3,25
УТГ-5	15	Не более 2,9	Не более 3,28
	16	Не более 2,85	Не более 3,25
	17	Не более 2,8	Не более 3,2

Нормативы по технической подготовке
Передвижение 5х6 м (с)

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	12,1 и менее	11,9 и менее
	12	11,7 и менее	11,4 и менее
	13	11,3 и менее	11,0 и менее
УТГ-2	12	11,5 и менее	11,2 и менее
	13	11,1 и менее	10,8 и менее
	14	10,7 и менее	10,6 и менее
УТГ-3	13	10,9 и менее	10,6 и менее
	14	10,5 и менее	10,4 и менее
	15	10,3 и менее	9,8 и менее
УТГ-4	14	10,3 и менее	10,2 и менее
	15	10,1 и менее	9,6 и менее
	16	9,9 и менее	9,7 и менее
УТГ-5	15	10,0 и менее	9,5 и менее
	16	9,9 и менее	9,6 и менее
	17	9,8 и менее	9,4 и менее

Комплексный тест, (с)

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	43,0 и менее	41,0 и менее
	12	42,0 и менее	40,0 и менее
	13	40,0 и менее	38,0 и менее
УТГ-2	12	41,5 и менее	39,5 и менее
	13	39,5 и менее	38,5 и менее
	14	38,5 и менее	37,5 и менее
УТГ-3	13	39,0 и менее	38,0 и менее
	14	38,0 и менее	37,0 и менее
	15	37,0 и менее	36,0 и менее
УТГ-4	14	36,5 и менее	36,5 и менее
	15	36,0 и менее	35,5 и менее
	16	35,5 и менее	34,5 и менее
УТГ-5	15	35,6 и менее	35,0 и менее
	16	35,0 и менее	34,0 и менее
	17	34,5 и менее	33,5 и менее

Время выполнения 40 бросков (мин)

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	Без учета времени	Без учета времени
	12	5,25 и менее	5,15 и менее
	13	5,15 и менее	5,05 и менее
УТГ-2	12	5,15 и менее	5,05 и менее
	13	5,05 и менее	5,00 и менее
	14	4,50 и менее	4,55 и менее
УТГ-3	13	4,50 и менее	4,55 и менее
	14	4,45 и менее	4,50 и менее
	15	4,40 и менее	4,45 и менее
УТГ-4	14	4,40 и менее	4,45 и менее
	15	4,38 и менее	4,40 и менее
	16	4,35 и менее	4,35 и менее
УТГ-5	15	4,35 и менее	4,35 и менее
	16	4,33 и менее	4,30 и менее
	17	4,30 и менее	4,25 и менее

Количество попаданий из 40 бросков

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	7 и более	8 и более
	12	8 и более	10 и более
	13	10 и более	11 и более
УТГ-2	12	9 и более	11 и более
	13	11 и более	12 и более
	14	12 и более	13 и более
УТГ-3	13	12 и более	13 и более
	14	13 и более	14 и более
	15	14 и более	16 и более
УТГ-4	14	14 и более	16 и более
	15	15 и более	17 и более
	16	16 и более	18 и более
УТГ-5	15	16 и более	18 и более
	16	17 и более	19 и более
	17	18 и более	20 и более

Количество попаданий из 30 штрафных бросков

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	12 и более	12 и более
	12	13 и более	13 и более
	13	14 и более	14 и более
УТГ-2	12	14 и более	14 и более
	13	15 и более	15 и более
	14	16 и более	16 и более
УТГ-3	13	16 и более	16 и более
	14	17 и более	17 и более
	15	18 и более	18 и более
УТГ-4	14	18 и более	18 и более
	15	19 и более	19 и более
	16	19 и более	19 и более
УТГ-5	15	19 и более	19 и более
	16	20 и более	20 и более
	17	21 и более	21 и более

Лист согласования к документу № 126 от 27.02.2026
Инициатор согласования: Зайнеева О.В. Директор
Согласование инициировано: 27.02.2026 14:11

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Зайнеева О.В.		 Подписано 27.02.2026 - 14:12	-