

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	12	14	18	21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10		6			1	1
		1.	Общая физическая подготовка	156	156	137	160	169
2.	Специальная физическая подготовка	5	19	125	146	187	229	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	44	51	84	109	125
4.	Техническая подготовка	78	119	250	291	374	459	537
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	12	50	58	75	76	62
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7	28	22	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	9	12	16	40	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	3	4	4
Общее количество часов в год		260	312	624	728	936	1092	1248

