

### 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	153
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	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>	

