

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		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)									
		10			8				2		
		1.	Общая физическая подготовка	105	100	133	125	150	175	116	132
2.	Специальная физическая подготовка	54	78	104	146	175	205	250	282	281	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	26	31	36	75	82	165	
4.	Техническая подготовка	59	103	137	177	212	247	300	337	333	
5.	Тактическая подготовка	4	7	10	10	12	13	14	17	18	
6.	Теоретическая подготовка	4	6	8	8	10	12	14	15	17	
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	8	10	12	13	15	17	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	5	6	7	8	9	21
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	25	28	42
10	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	2	2	3	3	5	6	7
11	Восстановительные мероприятия	1	2	2	3	3	4	12	13	14
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040