

### 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								
		Наполняемость групп (человек)								
		10			8				4	
		1.	Общая физическая подготовка	100	112	150	109	131	153	125
2.	Специальная физическая подготовка	28	50	67	94	113	131	150	169	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	11	13	15	42	47	42
4.	Техническая подготовка	66	100	133	187	225	262	291	328	343
5.	Тактическая подготовка	11	13	18	32	37	44	58	65	120
6.	Теоретическая подготовка	11	13	18	32	37	44	58	65	70
7.	Психологическая подготовка	5	8	10	30	38	43	59	67	60

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	8	5	6	7	8	9	10
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	15	25	28	31
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	5	6	7	8	9	21
11.	Восстановительные мероприятия	5	6	8	5	6	7	8	9	21
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040