

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						4
		1.	Общая физическая подготовка	117	128	171	161	193	226	241	271
2.	Специальная физическая подготовка	37	56	75	109	132	153	183	206	218	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	31	36	58	66	73	
4.	Техническая подготовка	51	85	112	130	156	182	184	206	291	
5.	Тактическая подготовка	8	13	17	25	29	34	45	50	56	
6.	Теоретическая подготовка	8	12	17	24	29	34	44	50	55	
7.	Психологическая подготовка	8	12	16	24	29	34	44	50	55	

8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	7	8	9	21
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль),	2	3	4	5	5	5	6	6	7
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	4	4	5	5	6	10
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	7	10	12	14	16	25
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040