

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	8	10	12	12	14	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10				8				4	
		1.	Общая физическая подготовка	145	193	225	225	281	262	262	306
2.	Специальная физическая подготовка	44	59	75	75	94	125	146	146	208	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	19	19	22	73	
4.	Техническая подготовка	12	17	29	29	31	62	62	73	136	
5.	Тактическая подготовка	10	13	22	22	25	40	40	46	150	
6.	Теоретическая подготовка	9	12	22	22	24	40	40	46	50	
7.	Психологическая подготовка	9	12	22	22	24	39	39	46	60	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	11	11	11	12	12	14	20
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	12	12	14	31
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	5	5	5	6	6	7	18
11	Восстановительные мероприятия	2	2	5	5	5	7	7	8	24
Общее количество часов в год		234	312	416	416	520	624	624	728	1040