

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	9	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3		3		4		
		Наполняемость групп (человек)								
		11			8			3		
1.	Общая физическая подготовка	145	175	233	215	287	335	216	243	166
2.	Специальная физическая подготовка	37	50	67	103	138	160	366	412	478
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	9	12	15	83	94	115
4.	Техническая подготовка	42	72	96	108	143	167	100	112	166
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	5	7	8	9	10	18
6.	Теоретическая подготовка	2	3	4	5	6	7	8	9	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	4	4	6	7	8	9	17

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	7	10	11	13	14	21
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	7	17	19	21
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	2	3	4	5	6	7	10
11	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	5	6	6	7	11
Общее количество часов в год		234	312	416	468	624	728	832	936	1040